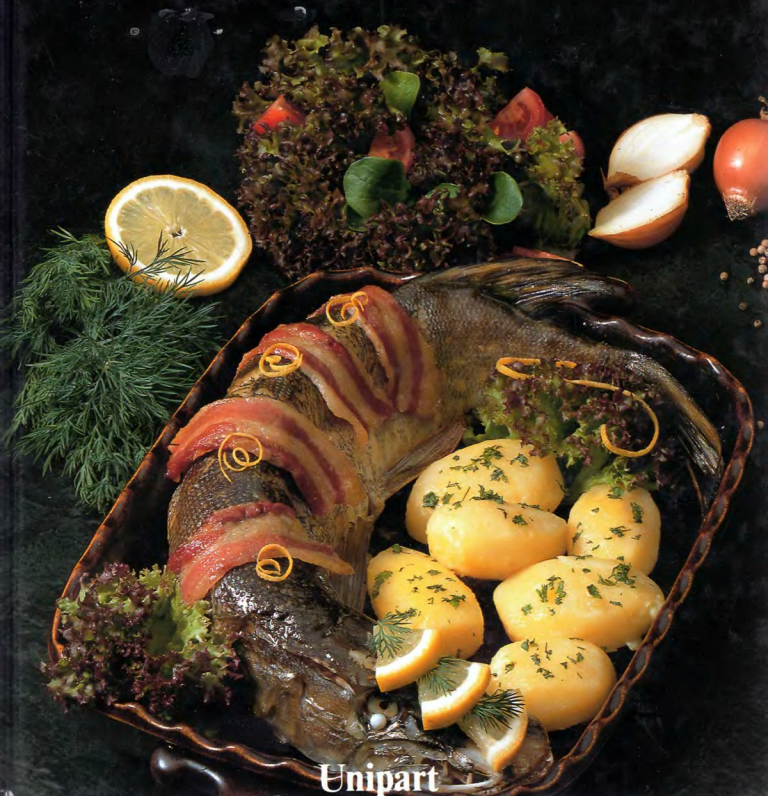
100 Rezepte

Internationale Fisch-Spezialitäten



Unipart

100 Rezepte

Internationale Fisch-Spezialitäten

von
HAW Schwarzburg

Unipart-Verlag · Stuttgart

Inhalt

Einführung	5
Vorspeisen und Salate	8
Suppen und Saucen	18
Hauptgerichte für jeden Anlaß	26
Pasteten und Terrinen	58
Register	63

Innentitel:
Leckere Fischtafel

© Unipart-Verlag GmbH, Remseck bei Stuttgart, 1990

ISBN 3 8122 3126 3

Einführung

Fisch zu jeder Jahreszeit

Modernste Fang- und Bearbeitungsmethoden machen es heute möglich, daß Seefische das ganze Jahr über im Handel angeboten werden: entweder als Frisch-Fisch oder als tiefgefrorene Ware. Süßwasserfische werden von den Fischzüchtern das ganze Jahr über frisch angeboten. Selbst an Feiertagen mit traditionellen Fischessen gibt es kaum einmal Engpässe.

Fisch - warum nicht auch zu Hause?

Trotzdem ist die Zubereitung eines Fischessens im privaten Haushalt immer noch nicht die Regel. Gern greift hier die Hausfrau noch auf vorbereitete oder küchenfertige Ware zurück. Dabei ist die Zubereitung eines ganzen, frischen Fisches weder schwierig noch problematisch.

Frische Fische fängt ...

Im Gegenteil, bereits der Einkauf macht Spaß: wählen zu können zwischen den Angeboten - Süßwasser- oder Seewasserfisch, ganz oder bereits portioniert, je nach Rezept. Dabei sollte man jedoch beachten, daß ganze Fische meist recht unhandlich sind und viel Platz im Topf oder in der Pfanne brauchen - ein ganzer Fisch ohne Kopf oder Schwanz macht sicher keine gute "Figur".

Frisch muß der Fisch immer sein, nur frische Ware bringt den Genuß und ist appetitlich anzusehen. Frischer Fisch trägt daher seine eigene Visitenkarte: Kennzeichen sind glänzende Augen, rote sowie glatt- bzw. festanliegende Kiemen und, daß er nicht fischelt. Entscheidet man sich aber für lebenden Süßwasserfisch, so läßt man diesen am besten im Fischgeschäft schlachten, abziehen oder schuppen und ausnehmen. Zu Hause würde sich wahrscheinlich jedes Familienmitglied weigern, dem "armen" Fisch den Garaus zu machen.

Ein Fisch braucht viel Wasser, nicht nur zum Schwimmen

Ist der Einkauf getätigt und der Fisch zu Hause, greift die 4-S-Regel für Frischfisch, die lautet: Säubern - Säuern - Stehenlassen - Salzen.

Säubern: Frische Fische, bereits vom Fischhändler ausgenommen und geschuppt, werden grundsätzlich unter fließendem Wasser gründlich abgespült und dann mit Küchenpapier trockengetupft. Wenn man die Fische jedoch selbst vorbereitet, ist das Schuppen ein wenig aufwendiger. Mit einem Stück Küchenpapier hält man den Fisch am Schwanz fest und schuppt nun mit dem Messerrücken (bitte flachhalten, sonst sprit-

zen die Schuppen umher) vom Schwanz zum Kopf hin. Ein weiteres,nahezu ideales Schuppgerät sind auf ein Brett genagelte Kronkorken. Fische die blau gekocht werden sollen, dürfen nicht geschuppt werden. Das Schuppen zerstört die Schleimschicht, die beim Kochen oder Übergießen das Blauwerden bewirkt.

Sauer macht nicht nur lustig...

Säuern: Fische werden von allen Seiten mit Zitronensaft (Essig tut es zur Not auch) beträufelt. Dies verfeinert den Geschmack und mildert den Fischgeruch.
Stehenlassen: Damit der Zitronensaft auch gut in den Fisch eindringen kann, sollte dieser nun mindestens 15 Minuten zugedeckt ruhen.

Salz, die Würze ...

Salzen: Da das Salz dem Fischfleisch Feuchtigkeit entzieht, sollte der Fisch immer erst unmittelbar vor der Zubereitung gesalzen werden.

Die Zubereitung

Vielfältig sind die Möglichkeiten der Fischzubereitung, sie spannen sich von roh

mariniert bis zum Fisch-Fondue. Jede dieser Zubereitungsarten gibt dem Fisch eine andere individuelle Geschmacksnote.

Kochen: Kochen im Sud ist neben dem Braten wohl die gebräuchlichste Art der Zubereitung. Der Sud, er besteht in der Regel aus Wasser, Essig und Gewürzen, wird zur Geschmacksaufnahme etwa 10 Minuten gekocht und von der Herdplatte genommen. Der Fisch wird hineingelegt und der Sud dann noch einmal kurz aufgekocht, anschließend muß der Fisch darin garziehen. Bei Süßwasserfischen, die nicht geschuppt werden, führt dieser Vorgang zur typischen Blaufärbung.

Pochieren: Für das Pochieren eignen sich Fischfilets am besten. Mit wenig Wasser oder Wein werden sie, ohne zu kochen, bei schwacher Hitze gegart.

Dünsten: Hierfür eignen sich kleine Fische oder Fischstücke. Diese werden entweder im eigenen Saft, mit wenig Fett oder mit etwas Flüssigkeit im Backofen gegart.

Braten: Kleinere Fische und Fischstückchen werden in der Pfanne in heißem Fett beidseitig gebraten. Ganze Fische von über 1 kg Gewicht werden im Backofen gebraten. Um eine schöne Farbe zu bekommen, werden diese Fische mit Mehl paniert. Die Fische sind gar, wenn sich die Rückenflosse herausziehen läßt.

Fritieren: Geeignet für kleinere Fische und Fischstücke, die paniert werden. Eine besondere Delikatesse sind Fischstücke, die in Bierteig getaucht und dann fritiert werden.

Grillen: Fische zum Grillen werden mit Öl bestrichen und gewürzt. Das Öl verhindert das Festkleben am Grillrost. Eine schöne Abwandlung des Grillens am Rost ist das Grillen auf heißem Lavastein. Dieser wird entweder durch Gas- oder Spiritusbrenner erhitzt oder liegt über brennender Holzkohle.

Garen in der Mikrowelle: Besonders schonend werden Fische in der Mikrowelle ge-

gart. Mit möglichst wenig Fett oder unter Zugabe weniger Löffel Wasser wird hierbei der Fisch unter Beibehaltung seines vollen Eigengeschmacks äußerst schonend zubereitet.

Schier unbegrenzt sind die Möglichkeiten der Fischzubereitung. Im wahrsten Sinne des Wortes ein Thema mit Variationen. Nachstehende Rezepte sollen Anregungen geben und den häuslichen Koch oder die Köchin ermutigen, einmal selbst zum Fischessen einzuladen.

Wir, die Autoren, wünschen gutes Gelingen und guten Appetit.

Kochen, Grillen oder Dünsten?

Seewasserfische

Flunder	braten	grillen				
Heilbutt	braten	grillen	dämpfen			
Hering	braten			kochen	marinieren	
Kabeljau	braten			kochen		
Makrele	braten	grillen	dünsten			
Barbe	braten	grillen				backen
Scholle	braten	grillen	dünsten			
Seezunge	braten	grillen				backen
Thunfisch	braten	grillen				
Brasse	braten	grillen				backen

Süßwasserfische

Aal	braten	grillen	dünsten	fritieren		
Felchen	braten		dünsten		blau	
Forelle	braten		dünsten		blau	
Hecht	braten	grillen	dünsten	fritieren		backen
Karpfen	braten	kochen	dünsten		blau	backen
Lachs	braten	grillen	dünsten			
Schleie	braten		dünsten		blau	backen
Zander	braten	kochen	dünsten	fritieren		

Vorspeisen und Salate

Lachscremeschnittchen

Für 14 Schnittchen
200 g geräucherter Lachs
100 g kalorienreduzierter Frischkäse
1 EL Zitronensaft
2 EL kohlensäurehaltiges Mineralwasser
7 Scheiben Toastbrot
Für die Garnitur:
Basilikumsträußchen
30 g gehackte Walnüsse, Schnittlauch
7 Grapefruitfilets

Den Lachs mit dem Frischkäse, dem Zitronensaft und dem Mineralwasser pürieren. Die Toastbrotscheiben entrinden, mit der Lachscreme bestreichen und in Dreiecke schneiden. Die Hälfte der Schnittchen mit Basilikum und gehackten Walnüssen, die übrigen mit Schnittlauchröllchen und Grapefruitfilets garnieren.
(Abbildung links)

Schwedische Heringe

4 Salzheringe (1 kg)
1 Mohrrübe
3 Zwiebeln
1/2 l Wasser
1/4 l Essig
2 Lorbeerblätter
4 Pfefferkörner, Dill
1 Stückchen Meerrettich
1 TL Senfkörner
2 EL Zucker

Die Heringe 24 Stunden wässern, anschließend häuten, ausnehmen und entgräten. Die Filets in 2 cm breite Stücke schneiden. Die Mohrrübe und die Zwiebeln in feine Streifen schneiden und abwechselnd mit den Heringsstückchen in eine Schüssel geben. Wasser, Essig, Gewürze und etwas Zucker in einem Topf vermischen, kurz aufkochen und kalt werden lassen. Die Marinade über die Heringe gießen, so daß sie bedeckt sind. Das Gefäß zudecken und die Heringe 2 Tage durchziehen lassen.

Baguette nach Fischerart

2 kleine Baguettes
80 g Butter
12 panierte, fritierte Tintenfischringe
100 g Venusmuscheln aus dem Glas
2 hartgekochte Eier
25 g deutscher Kaviar
12 Sardellenfilets
100 g Maiskörner aus der Dose
Paprikapulver

Die Baguettes der Länge nach halbieren und jede Hälfte mit Butter bestreichen. Anschließend mit den fritierten Tintenfischringen, den abgetropften Muscheln, den gepellten, in Scheiben geschnittenen Eiern, den zuvor gewässerten und trockengetupften Sardellenfilets und dem abgetropften Mais belegen. Den Mais mit Paprikapulver bestreuen und die Baguettehälften im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 5 Minuten überbacken.

Roher Fisch

150 g Tintenfischfilet
1 Blatt Algen
4 TL Wasabi-Pulver
200 g Lachsfilet
200 g Thunfischfilet
150 g Kabeljaufilet
4 Wellenmuscheln
100 g Rettich, 1 Möhre
50 g gepreßter Beluga-Kaviar
5 Petersilienblätter
einige Limettenscheiben
Soja-Sauce

Das Tintenfischfilet unter kaltem Wasser abspülen, anschließend vorsichtig trockentupfen. Das Wasabi-Pulver mit etwas Wasser anrühren und 1 TL davon auf das ausgebreitete Algenblatt streichen. Das Tintenfischfilet darauflegen und mit dem Blatt zusammenrollen. Die Rolle in Scheiben schneiden.

Lachs- und Thunfischfilet unter kaltem Wasser abspülen und trockentupfen. Den Lachs in kleine dünne Scheiben, den Thunfisch in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden. Das Kabeljaufilet unter kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, in dünne Scheiben schneiden und zu Rosetten drehen. Das Muschelfleisch auslösen, in feine Streifen schneiden und in die Muschelschalen füllen.

Den Rettich schälen, raspeln, mit der restlichen Wasabi-Paste verrühren und zu kleinen Kegeln formen. Die Möhre putzen und in Rauten schneiden. Die Tintenfischröllchen, Fischscheiben, Muscheln, den Beluga-Kaviar mit den Rettichkegeln, die Möhrenrauten, Petersilie und Limettenscheiben dekorativ anrichten und Soja-Sauce dazu servieren.

Gebeizter Fisch

300 g Seeteufel, Seeforelle oder Lachs, filetiert, ohne Gräten und Haut
Salz, Pfeffer
Saft von 1 1/2 Zitronen
1 reife Avocado
100 g kleine weiße Champignons
1 Fleischtomate
1/2 TL rote Pfefferkörner
frische Pfefferminzblätter

Das Fischfleisch in sehr kleine Würfel schneiden, in eine flache Form geben, leicht salzen und pfeffern und mit dem Saft von einer Zitrone beträufeln. Mit Klarsichtfolie abdecken und etwa 20 Stunden kalt stellen.

Die Avocado halbieren, entsteinen, schälen, würfeln und mit dem restlichen Zitronensaft beträufeln. Die Champignons putzen, waschen, trockentupfen und in feine Scheiben schneiden. Die Tomaten abspülen, und würfeln. Zum Anrichten den Fisch in die Mitte einer Platte legen. Avocado, Champignons und Tomatenwürfel kranzförmig drumherum anrichten. Mit rotem Pfeffer und Pfefferminzblättchen bestreuen.

Heringssalat

250 g Kartoffeln
250 g Rote Beete, 250 g Äpfel
250 g Gewürzgurken
250 g Matjesfilets
1 Zwiebel, 1/4 TL Salz
1 TL Senf, 1/2 TL Zucker
2 EL Apfelessig
5 EL Schlagsahne
Eischeiben, Petersilie

Die Kartoffeln waschen, etwa 20 Minuten kochen und pellen. Rote Beete mit Schale etwa 1 Stunde kochen und pellen. Die Äpfel schälen und das Kerngehäuse entfernen. Kartoffeln, Rote Beete, Äpfel, Gewürzgurken und Matjesfilets würfeln. Die Zwiebel abziehen, hacken, mit Salz bestreuen und 10 Minuten stehenlassen. Anschließend mit Senf, Zucker und Essig verrühren. Sahne unterrühren, die restlichen Zutaten hinzufügen und vorsichtig vermengen. Über Nacht ziehen lassen und zum Servieren mit Eischeiben und Petersilie garnieren.

Matjesfilets Hausfrauenart

8 Matjesfilets (à 80 g)
2 Äpfel
2 Zwiebeln
150 g Salatmayonnaise 1 Becher Joghurt
Dill, Senf
1 Prise Zucker

Die Matjesfilets waschen und auf eine Platte legen. Die Äpfel schälen und das Kerngehäuse entfernen. Die ebenfalls geschälten Zwiebeln sowie die Äpfel in Scheiben oder Würfel schneiden und über die Matjes geben. Die Mayonnaise mit dem Joghurt verrühren, gehackten Dill hinzufügen und mit Zucker und Senf abschmecken. Die Matjes mit der Sauce übergießen und bis zum Servieren etwas durchziehen lassen.

Lachstoast mit Kiwi

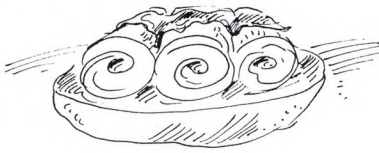
2 Kiwis
40 g weiche Butter
2 TL Meerrettich aus dem Glas
4 Scheiben Roggentoast
4 Scheiben Lachs (à 30 g)
Zitronenmelisse oder
Dillfähnchen zum Garnieren

Die Kiwis schälen, eine halbe pürieren und mit der Butter und dem Meerrettich verrühren. Die Toasts rösten, mit der Kiwi-Meerrettich-Butter bestreichen und mit den Lachsscheiben belegen. Die restlichen Kiwis in Scheiben schneiden, diese vierteln und auf den Lachs legen. Mit Zitronenmelisse oder Dillfähnchen garnieren.
(Abbildung Seite 22)

Fischerbrötchen

4 große Brötchen
40 g Butter
12 Matjesfilets von je ca. 65 g
4 EL Mayonnaise
2 EL Tomaten-Ketchup
1 EL geriebener Parmesan
Salz, Pfeffer, Dill

Von den Brötchen eine Kuppe abschneiden, die Brötchen aushöhlen und mit Butter ausstreichen. Die Matjes aufrollen und je 3 Röllchen in ein Brötchen legen. Die Mayonnaise mit dem Ketchup und dem Parmesan verrühren, salzen und pfeffern und über die Matjes verteilen. Die Brötchen im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 3 Minuten überbacken. Mit Dill garniert servieren.



Thunfischsalat »Sakura«

150 g Thunfisch (Dose, in Öl)
3-5 Blätter Kohl (China-, Weißkohl oder Wirsing)
2 rote Paprikaschoten, 2 Äpfel
1 kleine Stange Lauch
3 EL Apfelessig, 1/2 EL Zucker
2 EL Senf (mild)
2 EL Soja-Sauce

Den Thunfisch abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke teilen. Die Kohlblätter mit kochendem Wasser übergießen, abtropfen lassen und ebenfalls in mundgerechte Stücke teilen. Die Paprikaschoten waschen, halbieren, von weißen Teilen und Samen befreien und in feine Spalten schneiden. Die Äpfel waschen, vierteln, entkernen und ebenfalls in feine Spalten schneiden. Den Lauch waschen und in feine Ringe schneiden. Aus dem Essig, dem Zucker, dem Senf und der Soja-Sauce eine Marinade rühren. Alle Salatzutaten auf Tellern arrangieren und mit der Marinade begießen.

Gefüllte Avocados

2 reife Avocados
3 EL Zitronensaft
2 EL Walnußöl, Salz, Pfeffer
1 EL gehackter Dill
200 g geräucherter Lachs

Die Avocados halbieren, den Kern herauslösen und aus dem Fruchtfleisch mit einem Kugelausstecher Kugeln formen (etwas Fruchtfleisch in der Schale lassen). Das Avocadofleisch mit Zitronensaft beträufeln.

Für die Sauce den restlichen Zitronensaft, das Öl, Salz und Pfeffer nach Geschmack vermischen und den Dill unterrühren. Den Lachs in dünne Streifen schneiden, mit den Avocadokugeln in die Sauce geben und alles in die ausgehöhlten Avocadohälften füllen. Bis zum Servieren etwas ziehen lassen.

Matjesfilets in Currymayonnaise

8 Matjesfilets (à 80 g)
150 g Salatmayonnaise
4 EL süße Sahne
1 TL Curry
1 Apfel (125 g)

Die Matjesfilets waschen und aufrollen. Die Mayonnaise mit der Sahne und dem Curry verrühren. Den Apfel schälen, vom Kerngehäuse befreien, in Würfel schneiden und unter die Mayonnaise mischen. Die Mayonnaise über die Filets geben und einige Stunden durchziehen lassen.

Carpaccio vom Fisch

300 g frischer Lachs, ohne Haut und Gräten
grobes Salz, weißer Pfeffer
Saft von 1 Limone
2 EL Olivenöl
1 EL Crème fraîche
2 EL saure Sahne
50 g Kaviar
1 kleiner Kopfsalat

Den Lachs unter kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, schräg in sehr dünne Streifen schneiden und sofort auf gut gekühlten Tellern anrichten. Limonensaft und Öl darüberträufeln, salzen und pfeffern. Crème fraîche mit der Sahne verrühren, den Kaviar daruntermischen und und einen Löffel der Kaviar-Sahne auf die Mitte jeder Portion Lachs geben. Mit den gewaschenen, in feine Streifen geschnittenen Herzblättern des Salates garnieren.

Avocado-Räucherfisch-Creme

125 g Räucherfisch (am besten Schillerlocke)
1/2 rote Paprikaschote
2 Schalotten
1 Bund Kräuter der Saison
3 Pfeffergürkchen (Cornichons)
1 vollreife Avocado
2 TL Kräuteressig
1 Knoblauchzehe
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Den Räucherfisch und die gewaschene, geputzte Paprikaschote ganz fein würfeln. Die geschälten Schalotten, die gewaschenen, trockengetupften Kräuter und die abgetropften Pfeffergürkchen feinhacken. Die Avocado schälen, halbieren, grob würfeln, dann das Fruchtfleisch mit dem Kräuteressig und der geschälten, durch die Presse gedrückten Knoblauchzehe auf einen flachen Teller geben und mit einer Gabel zu einem feinen Püree zerdrücken. Die gewürfelten und gehackten Zutaten mit dem Püree mischen und den Aufstrich pikant mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zu diesem Aufstrich schmeckt pikantes Bauernbrot besonders gut.

Tip: Kräuter-Essig können Sie leicht selbst zubereiten. Dazu werden Kräuter nach eigener Wahl - sie sollten möglichst aromatisch sein - gewaschen, zerkleinert und in eine gut gesäuberte Flasche gefüllt. Dann wird der Essig darübergegossen und die Flasche an einen warmen Ort gestellt. Das Ganze mehrmals mit einem Holzlöffel umrühren, nach 2 bis 3 Wochen durch ein feines Sieb gießen und wieder in die Flasche füllen.

Avocado-Räucherfisch-Creme

Gefüllte Tomaten mit Fischmousse

250 g frische Lachsforelle
2 Eigelb, 8 Tomaten
Salz, Pfeffer
30 g Butter
Für die Sauce:
1 EL Zitronensaft
2 EL Olivenöl
4 EL Schlagsahne
Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer
1/4 TL Dijon-Senf
1 EL feingeschnittene Basilikumblätter

Den Fisch häuten und entgräten, unter kaltem Wasser abspülen, anschließend vorsichtig trockentupfen und kurz ins Gefrierfach legen. Eigelb ebenfalls kaltstellen. Die Tomaten waschen, abtrocknen, an ihrem Stielende einen Deckel abschneiden und vorsichtig das Fruchtfleisch herauslösen. Die Tomaten in eine feuerfeste Form setzen, salzen, pfeffern und mit zerlassener Butter bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei etwa 175 Grad 10 Minuten dünsten lassen.

Das Fischfleisch pürieren, mit den Eigelb, dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer nach Geschmack vermischen, das Ganze durch ein Sieb streichen und in die Tomaten füllen. Von den Tomatendeckeln kleine Scheiben ausstechen und auf die Tomaten setzen. Das Ganze bei 150 Grad 30 Minuten garen.

Für die Sauce die angegebenen Zutaten gut verrühren und zu den Tomaten servieren.

Matjes in Dillrahm

Camembert mit Thunfisch

4 Camemberthälften
2 Dosen Thunfisch
4 gedünstete Zwiebelscheiben
4 EL Tomatenmark
Pfeffer

Den Thunfisch auf einem Sieb gut abtropfen lassen und mit den Zwiebelscheiben auf vier feuerfeste Förmchen verteilen. Die Camemberthälften vierteln und darübergeben. Das Tomatenmark pfeffern und über den Käsevierteln verteilen. Die Förmchen für 5 Minuten in den vorgeheizten Backofen (175 Grad) stellen.

Fisch-Obst-Salat

Für 6 Personen
200 g Schellfischfilet
1 Apfel, 1 Orange
2 Scheiben Ananas, Weintrauben
1/2 Banane, 2 Mandarinen
1 Kiwi in Achteln
einige Krabben, 2 El gehackte Petersilie
Für die Sauce:
1/8 l Mayonnaise
Tomatenketchup
Orangensaft, Zitronensaft, Wein, Cognac
Meerrettich, Zucker, Cayennepfeffer
frisch gemahlener Pfeffer, Salz

Das Fischfilet säubern, in kochendes Salzwasser legen und fünf Minuten ziehen lassen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Das Obst außer der Kiwi waschen, schälen etc. und in mundgerechte Stücke zerteilen. Das Obst in einer Schüssel vermischen, den Fisch in mundgerechte Stücke zerpflücken und unterheben. Den Salat auf einer Platte anrichten und mit den Kiwiachteln, den Krabben und der Petersilie garnieren.

Für die Sauce die Mayonnaise mit den angegebenen Zutaten nach Geschmack verrühren und abschmecken. Über den Salat geben und servieren.
(Abbildung Seite 25)

Matjes in Dillrahm

10 Matjesfilets (à 350 g)
250 g Sahne
200 g Sauerrahm
2 Birnen, 2 kleine Zwiebeln
1 Bund Dill
1 gestrichener TL schwarzer Pfeffer, grob zerstoßen

Die Zwiebeln schälen, in feine Ringe schneiden und in kochendem Wasser 5 Minuten blanchieren. Anschließend auf einem Sieb abtropfen lassen.

Die Birnen unter fließendem Wasser waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen, die Früchte in feine Scheiben schneiden und diese mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Die Matjesfilets in Milch 1/2 Stunde ziehen lassen. Danach herausnehmen und auf Küchenpapier legen. Den Dill mit einer Küchenschere von den Stengeln schneiden und mit der Sahne, dem Sauerrahm und dem Pfeffer verrühren. Die Matjes mit den Zwiebel- und Birnenscheiben in einen Tontopf schichten, mit der Sahne übergießen und mindestens 1 Tag, besser 2 Tage, im Kühlschrank ziehen lassen. Zu Toast und Butter servieren.
(Abbildung links)

Matjesfilet »Bornholm«

1 säuerlicher Apfel
100 ml Weißwein
4 Matjesfilets
4 EL Preiselbeeren (aus dem Glas)
150 g Crème fraîche

Den Apfel schälen, mit einem Apfelausstecher das Kerngehäuse entfernen und den Apfel in vier Scheiben schneiden. Den Wein erhitzen und die Apfelscheiben darin nicht zu weich dünsten. Im Wein erkalten lassen, anschließend herausnehmen, abtropfen lassen und auf eine Platte legen. Die Matjesfilets aufrollen, auf den Apfelscheiben hochkant anrichten und jeweils 1 EL Preiselbeeren in jedes Matjesröllchen geben. Die Crème fraîche mit etwas Weißwein verrühren und kurz vor dem Servieren über die Matjesfilets verteilen.

Graved Lachs

Für 8 - 10 Portionen
1 kg Lachs, aus der Mitte geschnitten
5 Korianderkörner
1 EL Zucker
1 1/2 TL Pfeffer
1 TL grobes Salz
2 Bund Dill
Für die Senfsauce:
1 1/2 EL scharfer Senf
1 EL Zucker
2 EL Weinessig
5 EL Distelöl
1 EL feingehackter Dill
Zum Anrichten:
Herzblätter vom Kopfsalat
1/2 TL rote Pfefferkörner

Den gesäuberten Lachs der Länge nach halbieren und die Gräten herauslösen. Koriander zerstoßen und mit Zucker, frisch gemahlenem Pfeffer und Salz mischen. Die Innenseite der Fischstücke damit einreiben. Den Dill waschen, trockentupfen, grob zerschneiden und darauflegen. Die Hälften zusammenklappen und in Frischhaltefolie fest einwickeln. Mit einem Brett und Gewichten (Konservendosen) gleichmäßig beschweren und 1-2 Tage kühl stellen. Den Lachs zwischendurch mehrmals umdrehen.

Staudensellerie mit Räucherlachs

750 g bereits geputzter Staudensellerie
4 Scheiben Räucherlachs (à 80 g)
frisch gemahlener grober Pfeffer
1/2 Beet Kresse
Für die Sauce:
250 g Butter, 4 Eigelb
4 EL Weißwein
Salz, weißer Pfeffer
einige Tropfen frisch gepreßter Zitronensaft
4-5 Tropfen Tabasco

Den Staudensellerie gut waschen, nach Bedarf einmal quer durchschneiden. Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen, Staudenselleriestücke hineingeben und bei mäßiger Hitze in ca. 20-30 Minuten garen.

Für die Sauce die Butter in einem Topf schmelzen, einmal kurz aufschäumen lassen, in ein durchsichtiges Gefäß mit Tülle einfüllen und die Molke sich absetzen lassen. Eigelb, Weißwein, Salz, Pfeffer und Zitronensaft verrühren und im Wasserbad mit dem Schneebesen schlagen, bis eine schaumigcremige Masse entstanden ist. Die Butter unter ständigem Weiterschlagen zunächst tropfenweise, dann in dünnem Strahl zugeben und die Sauce mit Tabasco abschmecken.

Den Staudensellerie aus dem Wasser nehmen, gut abtropfen lassen und wie Spargel auf vier Tellern mit den Räucherlachsscheiben anrichten. Den Fisch mit Pfeffer übermahlen und mit Kressesträußchen garnieren. Die Sauce Hollandaise separat dazu reichen.

Suppen und Saucen

Fischtopf mit feinen Klößchen

Für die Klößchen:

500 g Kabeljaufilet

100 g gekochten Schinken

1 Bund glatte Petersilie, gehackt

2 Eier, 2-3 EL Semmelbrösel

2 gestr. TL Salz

1/2 TL gemahlener weißer Pfeffer

1 Prise Muskat

Für die Suppe:

3/4 l Fischbrühe

500 g Merlanfilet

3 Tassen gekochter Reis

200 g gekochte Erbsen

Für die Klößchen das Fischfilet kalt abspülen, trockentupfen und mit dem Schinken sehr fein schneiden. Mit der Petersilie und den übrigen Zutaten in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zu einem geschmeidigen Teig zusammenkneten. Die Masse zu Klößchen formen.

Salzwasser zum Kochen bringen und die Klößchen einlegen. Bei reduzierter Hitze ca. 15-20 Minuten ziehen lassen.

Die Fischbrühe zum Kochen bringen. Das abgespülte Merlanfilet in mittelgroße Würfel schneiden und in der Brühe 2-3 Minuten garziehen lassen.

Dann den Reis und die Erbsen zugeben und bei kleinster Flamme 3-4 Minuten erwärmen. Die Fischklößchen mit einem Schaumlöffel aus dem Salzwasser nehmen, abtropfen lassen und in die Suppe legen.

Fischtopf mit feinen Klößchen

Thunfischsauce

2 EL Butter
1 Dose Thunfisch (ca. 200 g)
3 geschälte Zwiebeln
2 Sardellenfilets
1 EL Kapern
1 Msp. Knoblauchsalz
12 EL Mayonnaise
6 EL Weißwein

Die Butter in einem Topf erhitzen. Den abgetropften Thunfisch zerpflückt, die Zwiebeln gewürfelt, Sardellen und Kapern gehackt in die Butter geben und so lange dünsten, bis die Zwiebeln gelb sind.

Mit dem Knoblauchsalz würzen und dann die Masse zweimal durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen. Diese fein zerkleinerte, abgekühlte Masse mit der Mayonnaise verrühren und mit nur so viel Weißwein würzen, daß die Sauce noch sämig bleibt.

Tomaten-Fisch-Eintopf

2 in Würfel geschnittene Zwiebeln
2 EL Öl
150 g tiefgefrorene Erbsen
6 in Achtel geschnittene Tomaten
1 Dose Mais (340 g Einwaage)
30 g kleingehackte Oliven
1 zerdrückte Knoblauchzehe
1 1/4 l Fleischbrühe
500 g Kabeljaufilet
2 EL Zitronensaft
Cayennepfeffer, Sojasauce
Thymian, Majoran, Wein

Zwiebeln in heißem Öl andünsten. Erbsen, Tomaten, Mais, Oliven und Knoblauchzehe dazugeben. Kurz andünsten. Fleischbrühe dazugießen und aufkochen.

Den Fisch mit Zitronensaft beträufeln und in die Suppe geben. Bei schwacher Hitze im geschlossenen Topf etwa 15 Minuten garen. Mit Cayennepfeffer, Sojasauce, Thymian und Majoran abschmecken. Nach Belieben Wein dazugeben.

Fischbrühe

1 kleine Möhre (in dünnen Scheiben)
2 kleine Zwiebeln (fein gewürfelt)
2 zarte Porreestangen (in Ringen)
4 EL Butter
1000 g Fischreste von Kabeljau, Heilbutt,
Leng, Seezunge oder Scholle oder eine Mischung daraus
2,5-3 l Wasser
Für das Gewürzsträußchen:
1 kleines Bund Petersilie
2 Stengel Thymian
Fenchelkraut oder
50 g Fenchelknolle
2 Stengel Schnittsellerie
1 Lorbeerblatt

Möhre, Zwiebeln und Porree in der mäßig erhitzten Butter im Topf unter Rühren glasig dünsten. Die Fischreste sorgfältig waschen. Fischreste in den Topf geben und das kalte Wasser angießen, so daß sie davon bedeckt sind.

Petersilie, Thymian, Fenchelkraut oder -knolle, Schnittsellerie und Lorbeerblatt waschen, zum Sträußchen zusammenbinden und in den Topf geben.

Bei geringer Hitze aufkochen. 30 Minuten köcheln lassen, abschäumen. Durch ein Tuch seihen, noch 15 Minuten kochen.

Einlagen für Fischbrühen sind Fisch und Meeresfrüchte, die den Charakter der Suppen unterstreichen. z.B. Krabben- und Flußkrebsfleisch, Seezungenstückchen und Stükke von geräuchertem Heilbutt, aber auch Mies- und Herzmuschelfleisch und feine Fischklößchen.

Tip: Achten Sie bei der Vorbereitung von Fischresten für eine Fischbrühe darauf, daß bei den Fischköpfen die Kiemen entfernt werden, sie könnten der Fischbrühe einen bitteren Geschmack geben.

Bouillabaise

200 g Rotbarbe
200 g Peterfisch, 200 g Sardinen
1 Zwiebel, 200 g Krevetten
1 Fenchelknolle
2 Tomaten, 4 Schalotten
2 Knoblauchzehen
2-3 EL Olivenöl
4 EL trockener Wermut
4 EL Pernod
Salz, Pfeffer

Die Fische unter kaltem Wasser abspülen und die Filets heraustrennen. Gräten und Köpfe für den Fond beiseite stellen. Die Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Krevetten etwa 3 Minuten in kochendem Wasser mit 2 Lorbeerblättern und den Zwiebelringen blanchieren. Krevetten herausnehmen und aus den Schalen lösen.

Gräten, Fischköpfe und Schalen in 2 1/2 l Wasser zum Kochen bringen und auf etwa 1 l Flüssigkeit einkochen. Diesen Fond durch ein Mulltuch gießen.

Den Fenchel putzen und waschen. Die Tomaten waschen. Schalotten und Knoblauch abziehen. Gemüse in Würfel schneiden.

Olivenöl erhitzen und das Gemüse darin andünsten. Die Fische in Stücke schneiden und mit den Krevetten hinzufügen. Fischfond, Wermut und Pernod hinzugießen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles noch etwa 5 Minuten schwach köcheln. Baguette mit Knoblauchbutter dazureichen.

Tomaten-Fisch-Eintopf

Fischsuppe »Sylt«

250 g Heilbuttfilet
250 g Rotbarschfilet
Saft von 1/2 Zitrone
1 1/4 l Fleischbrühe
Salz, 4 Zwiebeln
1 Lorbeerblatt
2 Petersilienwurzeln
3 Gewürzgurken, 1/2 Sellerieknolle
6 kleine Tomaten
1 Glas Weißwein
1 TL gerieb. Meerrettich
1 Sträußchen Dill

Die Fischfilets unter kaltem Wasser abspülen und trockentupfen. Mit Zitronensaft beträufeln. 5 Minuten ziehen lassen.

Die Fleischbrühe in einem großen Topf erhitzen. Salz, geschälte, in Scheiben geschnittene Zwiebeln und Lorbeerblatt zugeben. Die Brühe wieder aufkochen und den Fisch hineingeben. Bei kleiner Hitze 10 Minuten ziehen lassen, und mit dem Schaumlöffel herausnehmen und warmstellen.

Die Petersilienwurzel schälen und reiben. Die Gewürzgurken in Scheiben schneiden, Sellerie schälen und in dünne Streifen schneiden. Die Tomaten häuten und halbieren.

Diese Zutaten in die Suppe geben und gut 5 Minuten ziehen, aber nicht kochen lassen. Weißwein angießen, geriebenen Meerrettich hineinrühren.

Fisch vorsichtig zerpflücken und in die Suppe geben. Nochmals kurz erhitzen. Mit Dill bestreut servieren.

Lachstoast mit Kiwi (Rezept Seite 12)

Dicke Fischsuppe

1 Bd. Suppengemüse
Salz, 1 Lorbeerblatt
einige Gewürzkörner
500 g geschälte Kartoffeln
1 l Wasser
375 g Schellfischfilet
125 g Thunfisch
50 g Butter, 100 g Mehl
1/2 l Magermilch
Salz, Pfeffer
2 El gehackte Petersilie

Das Suppengemüse waschen, putzen und kleinschneiden, mit Salz, Lorbeerblatt, Gewürzkörnern und den in Scheiben geschnittenen Kartoffeln in 1 l Wasser aufsetzen. Aufkochen, dann Hitze zurückschalten und nach 10 Minuten den in Stücke geschnittenen Fisch hineinlegen. Noch 15 Minuten ziehen lassen.

Aus dem Fett und dem Mehl eine Schwitze erstellen, mit dem Fischsud und der Milch auffüllen und 15 Minuten durchkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Fischwürfel, die Kartoffeln und die Petersilie dazugeben.

Einfache Fischbrühe

1000 g Fischabfälle
2 l Wasser
2 Bd. Suppenkraut
250 g Fischfilet
2 Eigelb, Paniermehl
2 Eiweiße, Salz
etwas Fett zum Ausfetten
2 Eier
Salz, Pfeffer 1 Bd. Petersilie

Die Fischabfälle (Gräten, Haut, Bauchlappen) in 2 l Wasser geben. Das Suppengrün (Möhren, Sellerie, Petersilienwurzel, Lauch) putzen, kleinschneiden und in ein Mullsäckchen binden. Dies ebenfalls in den Topf geben. Alles gut auskochen. Die Brühe durch ein feines Sieb abgießen und etwas salzen.

Die Suppe erneut erhitzen und 250 g grätenloses Fischfilet darin garziehen lassen, herausnehmen, mit einer Gabel fein zerdrücken. Eigelb unter das Fischmus ziehen, mit Paniermehl festigen, salzen und das steifgeschlagene Eiweiß darunterziehen. Von der Masse Klößchen abstechen und in der heißen Brühe etwas ziehen lassen.

2 Eier gut verschlagen, würzen, 1 El feingehackte Petersilie unterrühren. Eine Tasse ausfetten und die Eimasse im Wasserbad stocken lassen. In Würfel schneiden und in die Brühe geben.

Mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Sardellensauce

1 geschälte Zwiebel
1 EL kaltgepreßtes Olivenöl
1/4 l Bratensauce
3 gewässerte Sardellen

Die Zwiebel fein hacken, in dem heißen Öl braten bis sie dunkel-gelb ist und die Bratensauce zu geben. Die Sardellen fein hakken und in die Sauce geben.
Schmeckt gut zu allen Fischgerichten, besonders zu Klopsen.

Tip: Bei der Zubereitung von Eierstich ist darauf zu achten, daß die Eiermasse nicht mit Wasser in Berührung kommt, sonst fällt der Eierstich in sich zusammen.

Paprika-Fisch-Topf

400 g Fischfilet (Kabeljau oder Seelachs)
Zitronensaft, 2 Zwiebeln
2 Paprikaschoten grün und rot (300 g)
1 Knoblauchzehe
3 EL Öl, 3 Tomaten
Pfeffer, Paprika, Oregano
1/4 l Fleischbrühe
1 Dose Champignons (115 g)
2 gestr. EL Mondamin
Zucker, Zitronensaft
gehackte Petersilie

Die Fischfilet abspülen, trockentupfen und mit Zitronensaft beträufeln und in große Würfel schneiden.

Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Tomaten abziehen und in Achtel schneiden.

Zwiebeln, Paprikaschoten und zerdrückte Knoblauchzehe in heißem Öl andünsten. Tomaten dazugeben und mit Pfeffer, Paprika und Oregano würzen. Fleischbrühe hinzufügen und alles etwa 10 Minuten garen.

Fisch und abgetropfte Champignons dazugeben und alles weitere 5-10 Minuten garen. Flüssigkeit mit in wenig kaltem Wasser angerührtem Mondamin binden. Das Gericht mit Zucker und Zitronensaft pikant abschmecken und Petersilie darüberstreuen.

Norddeutsche Fischsuppe

2 Möhren, 2 Zwiebeln
2 Kartoffeln
1 Sellerieknolle
1 Bd. Petersilie, Salz
5 Pfefferkörner
etwas Koriander, 1 Lorbeerblatt
600-800 g Fischabfälle (Gräten, Köpfe)
1 1/2 l Wasser
2 Möhren
1 gr. Stange Lauch
500 g Fischfilet (3 versch. Sorten)
Salz, Pfeffer, 2 Eigelb
1 kleiner Becher Crème fraîche
1 Bd. Petersilie

Möhren, Zwiebeln, Kartoffeln, Sellerie schälen und zerkleinern und mit Petersilie, Salz, Pfefferkörnern, Koriander, Lorbeerblatt zusammen mit den Fischabfällen in 1 1/2 l Wasser zu einer kräftigen Brühe kochen (45 Minuten). Alles durch ein feines Sieb in einen Topf geben und gut ausdrükken.

Möhren und Lauch putzen, in feine Streifen schneiden und mit dem gesäuberten Fisch in die Brühe geben, aufkochen und 10 Minuten ziehen lassen.

Den Fisch herausnehmen und in kleine Stücke teilen. Nun die Suppe mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken und mit dem Eigelb legieren.

Die Suppe in die Teller füllen, die Fischstücke verteilen und in jeden Teller einen Löffel Crème fraîche geben, mit feingehackter Petersilie bestreuen.

Fisch-Obst-Salat (Rezept Seite 15)

Hauptgerichte für jeden Anlaß

Dorschsteaks in Petersiliensauce

4 Dorschsteaks (à 180-200 g)

Für den Fischsud:

1/4 l herben Weißwein
1/2 l Wasser
1 Lorbeerblatt
1 geschälte Knoblauchzehe
1 Zwiebel in Ringe geschnitten
1/2 Stange Porree in Ringe geschnitten
10 weiße Pfefferkörner
5 Wacholderbeeren

Für die Petersiliensauce:

2 EL Butter, 1 EL Mehl
1/2 l Fischsud
je 1 EL fein gehackte Petersilie und Dill
Saft von 1/2 Zitrone
1 Eigelb, 1/4 l Sahne
je 1 Prise Salz und weißen Pfeffer
1 Dose Krabben

Die Dorschsteaks unter kaltem Wasser abspülen. Für den Fischsud alle Zutaten in einen Topf geben, zum Kochen bringen und den Sud bis auf 1/2 Liter reduzieren.

Die Dorschsteaks einlegen und ca. 8 Minuten pochieren. Vorsichtig aus dem Sud heben und warm stellen.

Die Butter erhitzen und das Mehl darin hell anschwitzen, mit dem Fischsud auffüllen und mit dem Schneebesen kräftig durchschlagen. 2 Minuten gut kochen lassen. Petersilie, Dill und Zitronensaft einrühren. Das Eigelb mit der Sahne verquirlen und die Sauce legieren. Nicht mehr kochen lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und die abgetropften Krabben hinzufügen.

Die Fischsteaks in die Sauce einlegen und 5 Minuten darin ziehen lassen.

Dorschsteak in Petersiliensauce

Fischgericht mit Bananen

Für 1 Portion

200 g Seeteufel oder 200 g Schellfisch
Saft von einer halben Zitrone, Salz
1 mittelgroße Banane
1 EL Crème fraîche
1/2 TL zerstoßene Korianderkörner
1 Msp. Safran
4 Blättchen Zitronenmelisse
frisch gemahlener, weißer Pfeffer
mildes Currypulver
1 TL Butter
60 g Krabben
2 EL trockener Weißwein
1 EL gebräunte Mandelblättchen
2 EL Sahne (30 % F)

Den Fisch kalt abspülen und trockentupfen. Von dem Zitronensaft einen halben EL abnehmen und beiseite stellen. Mit dem Rest den Fisch beträufeln und leicht salzen.

Die Banane in Stücke schneiden und pürieren. Die Crème fraîche mit der Banane mischen. Den Koriander und den Safran dazugeben. Die Zitronenmelisseblättchen in sehr feine Streifen schneiden.

Die Bananencreme mit der Zitronenmelisse, dem restlichen Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Currypulver abschmecken. Die Butter in einer Pfanne bei höchster Stufe schmelzen lassen und die Seeteufelscheibe von jeder Seite eine halbe Minute anbraten.

Auf die halbe Stufe zurückschalten und den Seeteufel mit der Bananencreme bestreichen. Die Krabben und den Wein in die Pfanne geben und das Ganze mit geschlossenem Deckel 4-6 Minuten garen.

Die Seeteufelscheibe auf einem vorgewärmtem Teller anrichten und mit den gebräunten Mandelblättchen bestreuen. Die Sahne zu der Krabbensauce geben, erhitzen und mit dem Fisch anrichten.
(Abbildung rechts)

Fischfilet »Budapest«

4 Fischfilets (je 200 g) vom
Rotbarsch, Kabeljau oder Seelachs
Saft 1 Zitrone
1/2 Bund Petersilie, Salz
60 g Schweineschmalz
75 g durchwachsener Speck
2 EL Mehl
je 2 kleine rote und grüne Paprikaschoten
1/2 Salatgurke, 2 große Zwiebeln
weißer Pfeffer, Edelsüßpaprika
1 Zitrone
etwas Wasser

Den Fisch waschen und trockentupfen. Mit Zitronensaft beträufeln und 10 Minuten ziehen lassen.

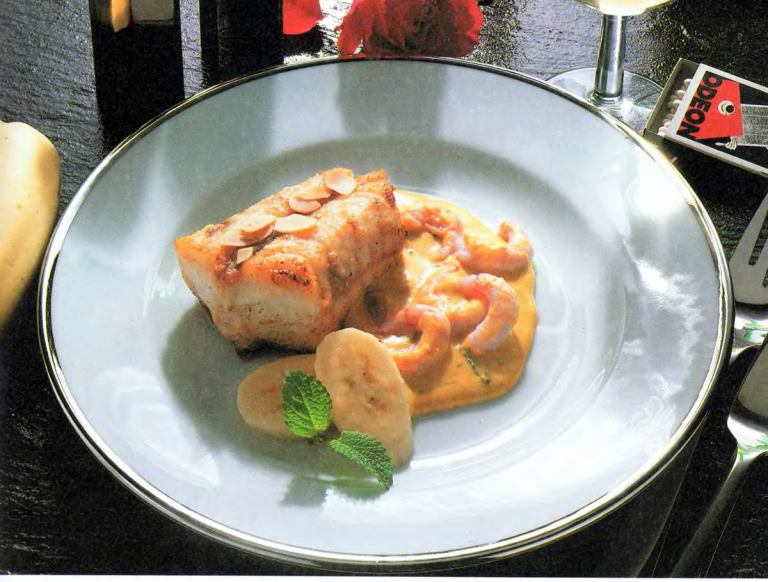
Die Petersilie hacken. Eine Hälfte zum Garnieren zurücklassen, die andere Hälfte auf dem gesalzenen Fisch verteilen.

Das Schweineschmalz in zwei großen Pfannen mit dem gewürfelten Speck erhitzen. Die Fischfilets in Mehl wenden, in die eine Pfanne geben, auf beiden Seiten je 1/2 Minute anbraten. Dann auf jeder Seite noch 8 Minuten bei geringer Hitze weiterbraten.

Die in Streifen geschnittenen Paprikaschoten währenddesssen in die andere Pfanne geben. Rundherum andünsten. Dann die gewaschene, in Scheiben geschnittene Gurke und die geschälten, in Ringe geschnittenen Zwiebeln zugeben.

Mit Pfeffer und Paprika würzen. Gut mischen und 15 Minuten zugedeckt dünsten. Wenn nötig, etwas Wasser angießen.

Rund um den Fisch anrichten. Mit der restlichen Petersilie und geachtelter Zitrone garnieren.



Holsteiner Rotbarschfilet

800 g frisches Rotbarschfilet
Zitronensaft Salz, Pfeffer, Aromat
4 Scheiben durchwachsener Speck (40 g)
4 Tomaten
1 Bund Schnittlauch
3 gestr. EL Mehl
1/4 l süße Sahne, 1 TL Senf

Die Rotbarschfilet putzen. In eine längliche, gefettete, feuerfeste Form legen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz, Pfeffer und Aromat würzen.

Speckscheiben darübergeben, mit Tomatenscheiben belegen und feingeschnittenen Schnittlauch darüberstreuen. Mehl mit Sahne und Senf verrühren und über den Fisch gießen.

Die Form in den vorgeheizten Backofen geben und garen. Garzeit: 30 Minuten

Fischgericht mit Bananen

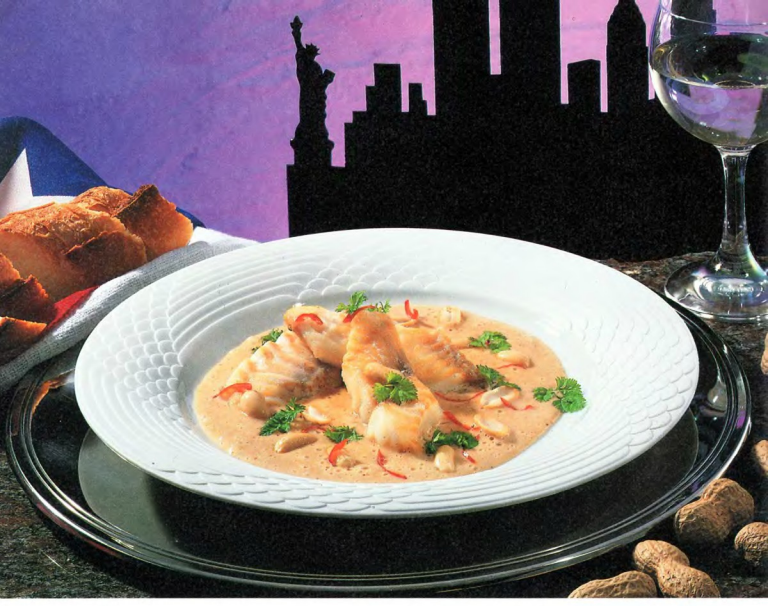
Karpfen blau

1 mittelgroßer, küchenfertiger Karpfen (1 kg), Essig
1 1/2-2 l Wasser, Salz
2 Gewürzkörner, 3 Pfefferkörner
1 kleine Zwiebel
Für die Meerrettichsahne:
3 EL gerieb. Meerrettich
1 Apfel, 1/8 l süße Sahne

Den Karpfen nicht schuppen. Den Karpfen waschen, auf eine Platte legen und mit heißem Essig übergießen. Das Wasser mit Salz, einem Schuß Essig, den Gewürzen und der Zwiebel 10 Minuten kochen lassen und die Gewürze herausnehmen.

Den Fisch in den Sud geben und darin etwa 15-20 Minuten ziehen lassen.

Für die Meerrettichsahne 3 EL geriebenen Meerrettich mit geriebenem Apfel und steifgeschlagener Sahne vermischen. Garzeit: etwa 25-30 Minuten



Dorschfilet mit Erdnuß-Kerbelcreme

4 Dorschfilets (500 g)
Salz, Lemonpepper
2 mittelgroße Zwiebeln (100 g)
3 EL Butterschmalz
1/2 l Gemüsebrühe
80 ml Sahne, 8 EL Erdnußcreme
1/2 rote Chilischote
40 g Erdnüsse in der Schale
frische Kerbelblättchen

Den Fisch waschen, trockentupfen und auf beiden Seiten mit Salz und Lemonpepper würzen.

Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Das Butterschmalz erhitzen. Die Fischfilets beidseitig je 3 Minuten darin braten. Herausnehmen und warm stellen.

Die Zwiebeln im restlichen Bratfett 2 Minuten dünsten. Die Gemüsebrühe, die Sahne und die Erdnußcreme hinzufügen und erhitzen. Anschließend alles im Mixer durchmengen.

Die Chilischote längs aufschlitzen und entkernen. In feine Streifen schneiden und unter die Sauce rühren. Die Erdnüsse schälen, die Kerne von den braunen Häutchen befreien und grob hacken.

Die Fischfilets auf vier Teller anrichten. Mit der Erdnußsauce umgießen oder damit überziehen. Mit den Erdnüssen und den Kerbelblättchen bestreut servieren.

Dorschfilet mit Erdnuß-Kerbelcreme

Matjeskartoffeln

6 Matjesfilets
1 kg Kartoffeln
150 g gekochter Schinken
60 g Butter, 40 g Mehl
1/2 l Sahne, 1/4 l Brühe
Salz, Pfeffer
50 g geriebener Emmentaler Käse

Die Matjesfilets wässern, trockentupfen und in dünne Streifen schneiden.

Die Kartoffeln waschen und im Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Anschließend abgießen, pellen und in Scheiben schneiden. Den Schinken würfeln.

40 g Butter oder Margarine erhitzen, Mehl einstreuen und hell anschwitzen. Mit Sahne und Brühe ablöschen, unter Rühren aufkochen und 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Matjes, Kartoffeln und Schinkenwürfel in eine gefettete Auflaufform schichten und mit geriebenem Emmentaler bestreuen. Restliche Butter in Flöckchen darauf verteilen. Die Kartoffeln im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 30 Minuten backen.

Kräuterforellen

4 frische Forellen (à 200 g)
Saft von 1 Zitrone
Salz, Pfeffer
abgerieb. Zitronenschale
feingehackte Kräuter:
Petersilie, Rosmarin, Thymian
1 EL Öl

Die frischen Forellen säubern. Innen und außen mit Zitronensaft beträufeln, innen mit Salz, ein wenig Pfeffer und Zitronenschale würzen und außen mit Kräutern bestreuen.

4 Stück Alufolie mit Öl bestreichen, die Forellen darauflegen und einpacken. Die Ränder sorgfältig zusammendrücken. Die Folientaschen auf eine feuerfeste Platte legen und im vorgeheizten Backofen garen. Garzeit: 8 Minuten

Gefüllter Babysteinbutt

Für den Fisch:
2 Babysteinbutts (je etwa 600 g)
Saft von 1 Zitrone, Salz, Pfeffer
Für die Füllung:
300 g Fischfilet, 2 Eier
150 ml Schlagsahne
60 g gedünstete, gewürfelte Möhren
40 g Pistazienkerne
1 TL gehackte Estragonblättchen
8 Mangoldblätter
4 Stangen gekochter Spargel
Alufolie, Butter
Für die Sauce:
200 g Mayonnaise, 4 cl Cognac
1 EL gehackter Sauerampfer

Die Fische filetieren und entgräten. Die Filets unter kaltem Wasser abspülen, trokkentupfen, mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Füllung das Fischfilet unter kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, durch den Fleischwolf drehen und durch ein Sieb streichen.

Die Schüssel mit der Fischmasse in Eiswasser kühlen. Eier und Sahne unterrühren. Möhren, Pistazien und Estragon untermengen.

Mangoldblätter waschen und kurz in kochendem Wasser blanchieren. Blätter abtropfen lassen und jeweils zwei nebeneinander auf 4 Stücke gebutterte Alufolie legen. Auf die vier Mangoldblätter jeweils 1 Filet legen und 1 cm dick mit der Fischfarce bestreichen. Auf jedes Filet 1 Stange Spargel legen. Die vier übrigen Filets mit der restlichen Masse bestreichen und mit der bestrichenen Seite auf den Spargel geben. Die Mangoldblätter darüber zusammenschlagen und die Alufolie verschließen.

Das Grätengerüst in einen genügend großen Topf mit Salzwasser geben, 5 Minuten kochen lassen, herausnehmen und abkühlen lassen.

Felchen mit Fenchel in der Folie

4 Felchen à 200 g
Zitronensaft, Salz
1 Fenchelknolle (225 g)
2 Zwiebeln
4 EL gehackte Petersilie
1/2 TL Fenchelsamen
20 g Butter

Die Felchen mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz bestreuen und auf beiden Seiten mit einem spitzen Messer 2-3mal 1/2 cm tief einschneiden.

Fenchelknolle und Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Petersilie und Fenchelsamen daruntermischen.

Alufolie mit Butter bestreichen. Die Hälfte der Mischung daraufgeben. Die Fische darauflegen und dann mit der restlichen Mischung bedecken. Die Folie gut verschließen und das Fischgericht im vorgeheizten Backofen garen. Garzeit: 25 Minuten

Gefüllter Schellfisch

1 küchenfertiger Schellfisch (etwa 1 1/2 kg)
Zitronensaft, Salz
Für die Füllung:
1 kleine Dose Champignons (115 g)
1 Ei, 1 Brötchen
Salz, Aromat, Cayennepfeffer
2 EL Kräuter: Dill, Petersilie,
Kresse, 2 EL Öl
Für die Sauce:
1/8 l süße Sahne, 2 Eigelb
40 g geriebener Parmesankäse

Den Fisch säubern, säuern, salzen.

Für die Füllung Champignons feinhacken und mit Ei, eingeweichtem, ausgedrücktem Brötchen, Salz, Aromat, Cayennepfeffer und gehackten Kräutern vermischen.Den Fisch mit der Masse füllen und zustecken. Öl in eine feuerfeste Form geben, den Fisch hineinlegen und im vorgeheizten Backofen garen.

Den Fischsud vorsichtig abgießen.

Für die Sauce Sahne, Eigelb und Parmesankäse verquirlen und den Fischsud damit legieren. Die Sauce über den Fisch gießen und im Backofen stocken lassen.

Garzeit: 40-45 Minuten

Friesische Kartoffeln

4 sehr große oder
8 mittelgroße Kartoffeln
Zum Füllen:
3 Eigelb
Zitronensaft, 1 TL Dill
Pfeffer, Salz
3 Eiweiß
200 g Räucherfisch (Heilbutt,
Bückling, Schillerlocken)
1 TL Kapern

Die Kartoffeln gründlich waschen und in wenig Salzwasser garen. Abgießen und etwas abkühlen lassen. Dann der Länge nach einen Deckel abschneiden und das Kartoffelinnere mit einem Löffel herausheben.

Die ausgehöhlte Kartoffelmasse mit einer Gabel fein zerdrücken und mit Eigelb, Zitronensaft, und Dill vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Eiweiß steifschlagen und mit dem fein zerpflückten Fisch und den Kapern unter das Kartoffelpüree mischen.

Die Kartoffeln damit füllen, in eine feuerfeste Schale setzen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 20 Minuten backen.

Tip: Bei der Zubereitung von Eierstich ist darauf zu achten, daß die Eiermasse nicht mit Wasser in Berührung kommt, sonst fällt der Eierstich in sich zusammen.

Gefüllter Kabeljau

1 Bratbeutel
1 TL Mondamin
1 kg küchenfertiger Kabeljau
Zitronensaft, Salz
Zum Bestreichen:
1-2 EL Öl, 1-2 EL Tomatenmark
Rosmarin, Oregano
Pfeffer, Paprika
Für die Füllung:
2 Zwiebeln, 1-2 EL Öl
2-3 EL Tomatenmark
2-3 EL Semmelbrösel
Rosmarin, Oregano
Pfeffer, Paprika
1-2 TL Schnittlauch
Salz, 1 Prise Zucker
Zum Belegen:
50 g in dünne Scheiben geschnittener
Frühstückskspeck
Für die Sauce:
1/8 l Fischbrühe, 1/8 l Crème fraîche
1-2 TL Tomatenmark
1-2 TL gerieb. Meerrettich
1 feingehackte Gewürzgurke
Salz, Zucker

In den Bratbeutel Mondamin geben und durchschütteln, damit es sich gut verteilt und an der Folie anlegt.

Den Kabeljau säubern, säuern, salzen und mit einer Mischung aus Öl, Tomatenmark, Rosmarin, Oregano, Pfeffer und Paprika bestreichen.

Für die Füllung Zwiebeln in Ringe schneiden, alle Zutaten mischen und in den Fisch füllen. Den Fisch zustecken oder zunähen, mit Speck belegen und in den Bratbeutel geben. Diesen verschließen und in eine kalte Fettpfanne legen.

Die Oberseite des Bratbeutels mit einer Gabel zweimal einstechen. Die Fettpfanne in den vorgeheizten Backofen schieben und den Fisch etwa 35 Minuten braten.

Danach den Bratbeutel aufschneiden, den Fisch herausnehmen, auf eine Platte geben und warm stellen.

Für die Sauce den Fischsud in einen Topf gießen, evtl. mit Wasser zu 1/8 Liter Flüssigkeit auffüllen, Crème fraîche mit Tomatenmark, Meerrettich und den Gewürzgurken verrühren, zur Fischbrühe geben und erwärmen. Die Sauce mit Salz und Zucker abschmecken.

Dorschfilet mit Paprika

Für 4 Portionen
4 Dorschfilets (à 180 g)
1 TL Salz, 1/4 TL weißen Pfeffer
Saft von 1 Zitrone
1 EL Butter
2 EL gehackte Petersilie
2 mittelgroße Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
100 g Pökelzunge
10-15 paprikagefüllte Oliven
je 1 grüne und rote Paprikaschote

Das Dorschfilet unter kaltem Wasser abspülen, trockentupfen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft einreiben.

Die Butter erhitzen, Petersilie, feingehackte Zwiebeln und Knoblauchzehen zugeben und kurz andünsten. Diese Mischung in eine feuerfeste Form geben und darauf die in feine Streifen geschnittene Pökelzunge.

Die gewürzten Dorschfilets darauflegen. Die Oliven halbieren und die gewaschenen Paprikaschoten entkernen und in feine Streifen schneiden. Beides auf dem Fisch verteilen, mit Butterflöckchen belegen und die Form im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad 25-30 Minuten gratinieren.

Seezungenröllchen in Champignon-Rahmsauce

Für 4 Portionen

8 Seezungenfilets (insges. ca. 500 g)
Saft von 1/2 Zitrone
3 EL Krabbencrème
1 Bund Dill
frischgemahlener Pfeffer, Salz
125 g Krebs- oder Krabbenfleisch
10 g Butter zum Ausstreichen der Form
150 ml Weißwein
250 g frische Champignons
1 kleine Zwiebel, 20 g Butter
400 ml Sahne, 2 Eigelb
1 EL Stärkemehl
Salz, Pfeffer
einige Tropfen Zitronensaft

Seezungenfilets unter fließendem Wasser waschen, mit Küchenkrepp trockentupfen und mit Zitronensaft beträufeln.

Die Filets mit der Bauchseite nach oben auf ein Brett legen und Krabbencrème daraufstreichen. Dill waschen, fein hacken, darüberstreuen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Krebs- oder Krabbenfleisch darauf verteilen und die Filets vom dicken Ende zur Filetspitze hin aufrollen, mit Zahnstochern fixieren.

Eine flache Auflaufform mit Butter ausstreichen, die Seezungenröllchen senkrecht hineinsetzen. Weißwein angießen, zudecken und im vorgeheizten Backofen bei 200-220 Grad ca. 10-15 Minuten garen.

Champignons putzen, waschen, blättrig schneiden. Zwiebel schälen, sehr fein hakken. Butter erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten, Champignons hinzufügen, halbgar dünsten.

In einem Topf Sahne, Eigelb und Stärkemehl verrühren, unter Rühren aufkochen lassen.

Seezungenröllchen aus dem Sud nehmen, warm stellen. Den Sud zu der Sauce geben, ebenso die vorbereiteten Champignons und kurz durchkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft kräftig abschmecken, über die Seezungenröllchen geben und 2 Minuten ziehen lassen, servieren.
(Abbildung rechts)

Aal in Dillsauce

800 g Aal
1/2 l Wasser, 1/8 l Apfelwein
1 Päckchen tiefgefrorenes Suppengrün (50 g)
Salz,
2 Lorbeerblätter
20 g Butter, 20 g Mehl
1/4 l Aalsud
2 EL süße Sahne
1-2 EL Zitronensaft
2-3 EL feingehackter Dill
evtl. Salz, evtl. Pfeffer
Aromat

Den gehäuteten Aal in 5 cm lange Stücke schneiden. Wasser und Apfelwein aufkochen, Suppengrün, Salz, Lorbeerblätter und den Aal dazugeben und 20 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen.

Aal herausnehmen, auf eine Platte geben und warm stellen. Aus Butter und Mehl eine helle Mehlschwitze zubereiten. Den Aalsud unter Rühren zugeben und etwa 10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.

Sahne, Zitronensaft und Dill dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Aromat abschmecken. Die Sauce zum Aal servieren. Garzeit: etwa 30-35 Minuten

Forellen blau

4 Forellen (à 200 g)
1 l Wasser, Salz, Essig
Petersilie
1 Zitrone

Die Forellen ausnehmen und vorsichtig waschen. Dabei die Haut nicht verletzen, sonst wird der Fisch nicht blau. Die Forellen innen leicht salzen.

Die Fische auf eine Platte legen und mit heißem Essig übergießen. Das Wasser mit etwas Salz und Essig aufkochen. Die Fische hineingeben und bei schwacher Hitze 7-8 Minuten garziehen lassen.

Forellen auf eine vorgewärmte Platte legen und mit Petersilie und Zitronenspalten garnieren. Heiße Butter dazu reichen.

Lachsschnitte vom Grill

4 Scheiben Lachs (je etwa 200 g)
Salz, Pfeffer, Zitronensaft
4 Tomaten
100 g Kräuterbutter
1 Bund Kresse

Den Lachs unter kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, mit Salz, Pfeffer würzen und Zitronensaft beträufeln.

Danach unter den Grill in den vorgeheizten Backofen setzen und von jeder Seite etwa 10 Minuten grillen.

Die Tomaten abspülen, trockentupfen, über Kreuz einschneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 5 Minuten vor Ende der Garzeit unter den Grill setzen.

Lachs und Tomaten mit Kräuterbutter und Kresse servieren.

Seezungenröllchen in Champignon-Rahmsauce

Maischollen in Krabbensauce

4 Maischollen (je 400 g)
1 1/4 l Wasser, 4 EL Essig
1/2 Zwiebel
1 kleines Lorbeerblatt
1 Nelke, Salz
Für die Sauce:
40 g Butter, 20 g Mehl
1/4 l Weißwein
4 EL Sahne, 1 Eigelb
100 g Nordseekrabben
1 EL Zitronensaft
Salz, weißer Pfeffer

Küchenfertige Schollen vorsichtig waschen und trockentupfen. In einem großen Topf Wasser mit Essig, Zwiebelscheiben, Lorbeerblatt, Nelke und Salz aufkochen. Die Schollen hineingeben und 15 Minuten garziehen lassen. Vorsichtig aus dem Topf nehmen und abgetropft auf einer Platte warm stellen. 1/4 l Sud durch ein Sieb gießen und auch warm stellen.

Für die Sauce Butter in einem Topf erhitzen, Mehl einrühren und unter Rühren 3 Minuten anschwitzen. Weißwein und Schollensud angießen, 5 Minuten kochen.

Sahne und Eigelb verqirlen, die heiße, nicht mehr kochende Sauce damit binden. Die Krabben in die Sauce geben und 10 Minuten ziehen lassen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce getrennt zum Fisch reichen.

Bananen-Fisch-Curry mit Naturreis, Variation

Bananen-Fisch-Curry mit Naturreis

200 g Naturreis, 2 TL Salz
600 g Seefischfilet (Kabeljau, Seelachs oder Seezunge)
4 EL Zitronensaft
40 g Butterschmalz
4 EL gehackte Zwiebeln
200 g roter Apfel, 2 mittelgroße Bananen
4 TL Mehl
4 gehäufte EL saure Sahne
4 TL Currypulver, 1 Prise Streugewürze

Den Naturreis in 1/2 l Wasser mit dem Salz zum Kochen bringen, danach bei kleiner Hitzezufuhr etwa 40 Minuten ausquellen lassen.

Den Fisch in große Würfel schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln anbraten, den Fisch dazugeben und mitbraten. Mit dem Currypulver und der Streuwürze abschmecken.

Den Apfel in Würfel, die Bananen in Scheiben schneiden und kurz mitdünsten. Das Mehl mit der sauren Sahne verquirlen und unterrühren. Nicht mehr kochen lassen. Den Naturreis dazu servieren.
(6Abbildung links)

Lotte in Safransauce

40 g getrocknete Morcheln
4 Scheiben Lotte (je etwa 200 g)
2 Schalotten
150 g kalte Butter
1/10 l trockener Weißwein
1/10 l trockener Wermut
120 g Prinzeßböhnchen
2 kleine Möhren
Salz, Pfeffer, 2 g Safranpulver
1 EL Crème fraîche

Die Morcheln 1-2 Stunden einweichen. Lottescheiben unter kaltem Wasser abspülen und trockentupfen. Schalotten abziehen und in kleine Würfel schneiden.

50 g Butter zerlassen, Schalotten darin andünsten. Fisch darauf geben. Weißwein, Wermut und etwas Morchelwasser zugießen und den Fisch 15 - 20 Minuten bei schwacher Hitze garen.

Die Möhren putzen und in feine Streifen schneiden. Prinzeßböhnchen und Möhren in kochendem Salzwasser etwa 8 Minuten garen und auf einem Sieb abtropfen lassen. Fisch aus dem Topf nehmen und mit dem Gemüse warm stellen. Morcheln in den Sud geben und einkochen lassen. Restliche Butter in Flöcken unterschlagen.

Sauce mit Salz, Pfeffer und Safran abschmecken und mit Crème fraîche verfeinern.

Aal in Kresserahm

1 Aal (etwa 1 kg)
1 Zwiebel, 2 Nelken
1 Lorbeerblatt
Salz, Essig
2 Schalotten, 100 g Butter
1/10 l Fleischbrühe
1/10 l Weißwein, 300 ml Schlagsahne
2 Kästchen Kresse, Pfeffer
2 EL Crème fraîche

Den ausgenommenen Aal häuten und den Kopf abschneiden. Den Fisch unter kaltem Wasser ausspülen, trockentupfen und in etwa 7 cm lange Stücke schneiden.

Etwa 1 1/2 l Wasser mit Salz und Essig zum Kochen bringen. Die Zwiebel mit Lorbeerblatt und Nelken spicken und hinzufügen. Den Aal dazugeben und in etwa 15 Minuten bei schwacher Hitze garen, herausnehmen, abtropfen lassen, warm stellen.

Für die Sauce Schalotten abziehen, fein würfeln, Butter zerlassen, Schalotten darin glasig dünsten. Brühe, Weißwein und Sahne hinzugeben und cremig einkochen. Kresse abspülen, Blättchen abschneiden und hinzufügen. Crème fraîche unterrühren, die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Aal darin servieren.

Fischfrikassee

800 g Fischfilet (Kabeljau, Rotbarsch, Seelachs)
Zitronensaft, Salz
40 g Butter, 50 g Mehl
1/2 l Fleischbrühe
125 g frische Shrimps
1 Dose Spargelstücke (etwa 240 g)
1 Eigelb, 4 EL Weißwein
4 EL süße Sahne, evtl. Salz
2 EL gehackte Petersilie

Fischfilet in Stücke teilen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz würzen.

Aus Butter und Mehl eine helle Mehlschwitze zubereiten, mit Fleischbrühe ablöschen und aufkochen. Den Fisch 15 Minuten darin garziehen lassen. Shrimps und Spargelstücke dazugeben und erwärmen.

Eigelb, Weißwein und Sahne verrühren und die Sauce damit legieren. Die Sauce mit Salz abschmecken und Petersilie darüberstreuen.

Makrelen mit Fenchel

4 küchenfertige Makrelen (à 250 g)
2 EL Zitronensaft, Salz, Aromat
1/4 l Wasser, Salz
2 Zitronenscheiben
1 kleine Fenchelknolle (225 g)
1 Bund Petersilie
3 gestr. EL Mondamin
Salz, Aromat
2 EL Crème fraîche
gehackte Fenchelblätter
gehackte Petersilie

Makrelen säubern, säuern, salzen und mit Aromat bestreuen. Wasser, Salz und Zitronenscheiben zum Kochen bringen. Fenchelknolle waschen, vierteln und mit der Petersilie dazugeben. Makrelen hineingeben und etwa 15 Minuten garen.

Fischsud durch ein Sieb gießen, aufkochen, Mondamin unter Rühren einstreuen und etwa 1 Minute kochen lassen.

Den Fenchel in Streifen schneiden und in die Sauce geben. Die Sauce mit Salz, Aromat und Crème fraîche pikant abschmekken, über die Makrelen geben und mit Fenchelblättern und Petersilie garnieren.

Gratiniertes Fischgericht

750 g frisches Fischfilet (Kabeljau, Rotbarsch)
Zitronensaft, Salz
125 g Reis
1 Zwiebel
250 g frische Champignons
2 rote Paprikaschoten (300 g)
1 grüne Paprikaschote (150 g)
2 EL Öl,
300 g Erbsen
Salz, Pfeffer
1/8 l Weißwein
100 g gerieb. Hartkäse (45 % F.i.Tr.)

Das Fischfilet mit Zitronensaft beträufeln und salzen.Dann das Filet mit der Haut nach innen aufrollen, in eine gefettete Auflaufform setzen und den Reis (ungegart) um den Fisch geben.

Die Zwiebel in Würfel schneiden. Champignons putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Die Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen und in Würfel schneiden.

Zwiebeln und Champignons in heißem Öl andünsten, Paprikawürfel und Erbsen dazugeben und mitandünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gemüse über den Fisch verteilen. Den Weißwein darübergießen und im vorgeheizten Backofen dünsten. Zum Schluß mit Käse bestreuen und im Backofen gratinieren. Garzeit: etwa 40 Minuten

Fischfilet in Currysauce

800 g Fischfilet (Kabeljau, Rotbarsch, Seelachs)
Zitronensaft, Salz
1/4 l Wasser, 1/4 l Fischsud
1/8 l Milch (3,5 % F)
etwa 3 gestr. EL Mondamin
Curry, Salz, Zitronensaft
1 kleine Dose Mandarinen
10 g Butter
1 Beutel Mandelblättchen (40 g)

Vorbereitetes Fischfilet in Stücke teilen und mit Zitronensaft beträufeln, salzen. In kochendes Wasser geben, etwa 10 Minuten garen und herausnehmen.

Fischsud und Milch aufkochen, Mondamin unter Rühren einstreuen und etwa 1 Minute kochen lassen. Die Sauce mit Curry, Salz und Zitronensaft abschmecken, abgetropfte Mandarinen und den Fisch dazugeben und erwärmen.

Die in Butter gerösteten Mandeln darüberstreuen. Garzeit: etwa 15 Minuten

Fisch orientalische Art

600 g Seelachsfilet
Zitronensaft
Salz, 1/4 l Wasser
1 EL Öl, 1 Zwiebel
1 rote Pfefferschote
1/8 l Milch (3,5 % F)
4 gestr. EL Mondamin
2 EL Rosinen,
1 Apfel (125 g)
2 EL Ananasstücke (50 g)
Salz, Pfeffer, Curry
Ingwerpulver, Cayennepfeffer

Das Fischfilet säubern, säuern, salzen und in wenig Wasser etwa 15 Minuten gardünsten. Danach den Fischsud abgießen und den Fisch warm stellen.

Für die Sauce Öl in einem Topf heiß werden lassen. Zwiebelwürfel und die gewürfelte Pfefferschote hinzufügen und dünsten. Den Fischsud evtl. mit Wasser zu 1/4 Liter auffüllen. Milch dazugießen und alles zum Kochen bringen. Mondamin in die kochende Flüssigkeit einstreuen und 1 Minute kochen lassen.

Rosinen, den grobgeraspelten Apfel und Ananasstücke hinzufügen. Die Sauce mit Salz und Gewürzen pikant abschmecken und über den Fisch geben.

Brassenfilets auf wildem Reis

150 g wilder Reis
1/4 l Wasser, Salz
100 g Austernpilze, 1 Schalotte
3 EL Olivenöl
1/4 l Fischfond, 1 cl Sherryessig
1 cl trockener Wermut
Saft von 1 Zitrone
4 feste Tomaten, 1 Bund Basilikum
50 g kalte Butter
4 Brassenfilets (à 200 g)
10 g Butter
1 Tasse Wasser
Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle

Den wilden Reis dreimal in warmem Wasser waschen. Den Reis in gesalzenem Wasser im Schnellkochtopf auf Schnellstufe 15 Minuten garen.

Die Austernpilze und die Schalotte in kleine Würfel schneiden, in einer Pfanne in 2 EL Olivenöl anbraten, den fertigen Reis dazugeben und mit frischgemahlenem weißen Pfeffer würzen.

Für die Sauce den Fischfond, den Sherryessig, den trockenen Wermut, den Zitronensaft und 1 EL Olivenöl mischen und in einem Topf um ein Drittel einkochen.

Von den Tomaten die Haut abziehen, in der Mitte quer durchschneiden, die Kerne mit einem Löffelstiel auskratzen und dann das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.

Die Basilikumblättchen von den Stengeln zupfen und in dünne Streifen schneiden, mit den Tomatenwürfelchen in die Sauce geben. Den Topf beiseite stellen und die kalten Butterflocken mit dem Schneebesen in die Sauce schlagen.

Die Brassen salzen. 1 Tasse gesalzenes Wasser in den Schnellkochtopf geben. Den Fisch in den gebutterten Siebeinsatz legen und auf den Dreifuß in den Schnellkochtopf stellen. Den Topf schließen und den Fisch auf Schonstufe 3 Minuten garen.
Den Reis in der Mitte des Tellers anrichten, den Fisch darauf anrichten und die Sauce um den Reis geben.

Tip: Für den Fischfond 250 g Fischgräten, 1 Bund Suppengemüse, Dillstengel, 1/4 l Wasser, 1/8 l Weißwein und 2 cl trockenen Wermut in den Schnellkochtopf geben. Den Fond 5 Minuten auf Schonstufe kochen. Den Fond durch ein Sieb gießen.

Brassenfilets auf wildem Reis

Sardinen

12 frische Sardinen (etwa 500 g)
Zitronensaft
Salz, Pfeffer
30 g Mehl, 40 g Butter
Zitronenscheiben

Die Sardinen von Kopf und Gräten befreien, mit Zitronensaft oder Essig beträufeln und mit Salz und Pfeffer bestreuen.In Mehl wälzen und in Butter oder Margarine von jeder Seite etwa 2 Minuten goldbraun braten.

Sardinen auf eine Platte geben und mit Zitronenscheiben verzieren.

Bretonischer Steinbutt

1 Steinbutt (ca 1 kg)
1/8 l süße Sahne
Für die Marinade:
1-2 EL Öl
1 feingehackte Schalotte
1 gepreßte Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer, 1 Lorbeerblatt
1/8 l herber Weißwein
5-6 EL Estragonessig

Für die Marinade die angegebenen Zutaten verrühren und den Steinbutt etwa eine Stunde darin marinieren.

Steinbutt mit der Marinade in eine feuerfeste Form geben und im vorgeheizten Backofen garen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit die Sahne dazugeben. Garzeit: 30-40 Minuten

Makrelen Spreewälder Art

4 küchenfertige Makrelen (à 250 g)
Zitronensaft, Salz
1/8 l Wasser, 1/8 l Weißwein
1 Fisch Gewürzemischung
4-5 EL Mondamin
1/8 l Weißwein,
1/8 l Süße Sahne
Salz, Pfeffer, Zucker
20 g Butter
2 EL gehackter Dill
1 TL gehackter Kerbel

Die Makrelen säubern, säuern und salzen. Wasser, Weißwein und die Fischgewürze (2 Gewürzkörner, 1 kleines Stück Lorbeerblatt, 1 Nelke, 3 Pfefferkörner, 1 kleine Zwiebel) aufkochen.

Die Makrelen in den Sud geben und darin bei schwacher Hitze etwa 10-15 Minuten

Schollenfilet mit Banane, Variation

garziehen lassen. Die Fische herausnehmen und warm stellen.

Den Fischsud durchsieben, nochmals aufkochen, Mondamin unter Rühren einstreuen und 1 Minute kochen lassen. Weißwein und Sahne hinzufügen, die Sauce nochmals erwärmen und mit Salz und Gewürzen abschmecken.

Zum Schluß die Butter in der Sauce zergehen lassen und die gehackten Kräuter daruntermischen. Garzeit: etwa 15 Minuten

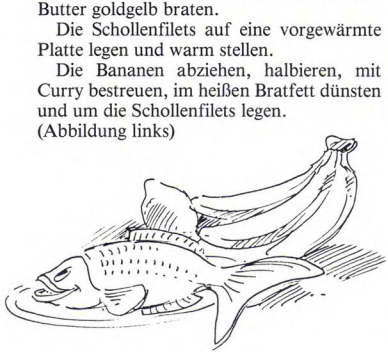
Schollenfilet mit Bananen

600 g frisches Schollenfilet
Zitronensaft, Salz
80 g Mehl, 1 Ei
125 g gem. Mandeln, 60 g Butter
4 Bananen (à 200 g)
Curry

Die Schollenfilets mit Zitronensaft beträufeln und 15 Minuten stehenlassen. Schollenfilets salzen, in Mehl, verquirltem Ei und gemahlenen Mandeln wälzen und in Butter goldgelb braten.

Die Schollenfilets auf eine vorgewärmte Platte legen und warm stellen.

Die Bananen abziehen, halbieren, mit Curry bestreuen, im heißen Bratfett dünsten und um die Schollenfilets legen.
(Abbildung links)



Bunt gespickter Fisch

Für 4 Portionen

1500 g Fisch (wie Rotbarsch, Schellfisch, Dorsch oder Merlan)
Saft 1 Zitrone, Salz
40 g geräucherter, durchwachsener Speck
je 1 grüne und rote Paprikaschote
Butter zum Einfetten
50 g Butter
1 Bund Petersilie

Den küchenfertigen Fisch unter kaltem Wasser abspülen und mit Haushaltspapier trockentupfen. Außen und innen mit Zitronensaft beträufeln. 15 Minuten ziehen lassen und beidseitig salzen.

Speck und Paprika in 1/2 cm dicke Streifen schneiden. Fisch damit in Längsreihen in gleichmäßigem Abstand spicken.

Feuerfeste Form einfetten und Fisch hineinlegen. Mit zerlassener Butter beträufeln. In den auf 220 Grad vorgeheizten Ofen schieben und auf der mittleren Schiene 25 Minuten braten.

Aus dem Ofen nehmen und mit gewaschener, getrockneter Petersilie garniert servieren.

Hecht in Pfeffersauce

1 geschuppter Hecht (etwa 1-1,5 kg)
Zitronensaft, Salz
1/8 l Weißwein
1/8 l süße Sahne
3-4 EL Tomatenketchup
2-3 TL grüne Pfefferkörner, Salz

Hecht mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz würzen.

Den Weißwein in eine feuerfeste Form geben, Hecht hineinlegen und im vorgeheizten Backofen 30-40 Minuten garen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit die Sauce dazugeben und den Fisch fertig garen.

Für die Sauce Sahne, Tomatenketchup und Pfefferkörner verrühren und mit Salz abschmecken. Garzeit: 40 Minuten

Spaghetti-Bombe

300 g grüne lange Spaghetti

Für die Füllung:

500 g Fischfilet (Seelachs, Seezunge, Dorsch)
Saft 1 Zitrone
125 g frische Nordseekrabben
50 g gehackte Pistazien
1 EL Tomatenmark, 1 Zwiebel
3 Eier, 50 g Semmelbrösel
Butter zum Einfetten

Für die Sauce:

40 g Mehl, 40 g Butter
1/4 l Fleischbrühe
1/4 l Milch, 6 EL Sahne
150 g geriebener Gouda
Muskat, weißer Pfeffer
1 TL Zitronensaft
2 EL gehackter Dill
2 EL fein geschnittener Schnittlauch

Spaghetti in reichlich Salzwasser in ca. 10 Minuten beißfest kochen, auf ein Sieb gießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Fischfilet kurz abspülen, trockentupfen, im Mixer pürieren, dann durch ein Sieb streichen. Mit Zitronensaft, Krabben, Tomatenmark, fein gehackten Pistazien, geriebener Zwiebel, Eiern und Semmelbröseln zu einem Teig verarbeiten, mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Eine runde feuerfeste Form oder Kuchenform mit Butter einfetten und die Spaghetti von der Bodenmitte aus bis zum oberen Rand spiralförmig einschichten. Mit der Fischfarce füllen.

Die Schüssel mit einem Stück Alufolie gut verschließen und die Spaghettibombe im kochenden Wasserbad 1 Stunde garen.

Für die Sauce Mehl in Butter hell anschwitzen. Mit Fleischbrühe und Milch ablöschen. 8 Minuten durchkochen lassen.

Die Sauce mit Sahne und geriebenem Käse vermischen und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken.

Die Sauce mit den Kräutern vermischen und zu der gestürzten Spaghettibombe reichen.

Fischröllchen

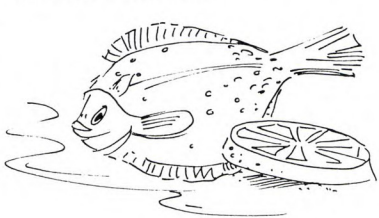
4 Portionen Fischfilet (etwa 750 g, flach geschnitten)
Zitronensaft, Salz
100 g Krabbenfleisch
1/8 l Wasser, 1/8 l Weißwein
1 Zwiebel
1 Lorbeerblatt, Pfefferkörner
1/8 l saure Sahne, Wasser
etwa 6 gestr. EL Mondamin
Petersilie, Schnittlauch, Dill

Vorbereitetes Fischfilet mit Zitronensaft beträufeln, salzen, mit Krabbenfleisch belegen und aufrollen, mit Rouladennadeln zusammenhalten.

Wasser und Weißwein mit Zwiebelringen und Gewürzen aufkochen, Fischröllchen dicht nebeneinander hineinsetzen und etwa 15 Minuten garziehen lassen.

Die Fischröllchen herausnehmen, auf eine Platte geben und warm stellen.

Den Fischsud durch ein Sieb gießen, mit saurer Sahne und Wasser zu 1/2 Liter Flüssigkeit auffüllen und aufkochen. Mondamin unter Rühren einstreuen und kurz aufkochen. Feingehackte Kräuter dazugeben und die Sauce über die Fischröllchen geben. Garzeit: etwa 20 Minuten



Kiwi-Gurken-Gemüse mit Lachs

1 kleine Zwiebel, 2 EL Butter
1 große Salatgurke
Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle
1 EL konzentrierte Gemüsebrühe
4 EL Crème fraîche
4 Kiwis
2 Bund Dill
4 Scheiben Lachs (à ca. 160 g)
Zitronensaft

Die Zwiebel schälen, feinhacken und in einem EL Butter glasig dünsten. Die Gurke schälen, längs halbieren und entkernen. In fingerdicke Scheiben schneiden, salzen, pfeffern, die Brühe dazugeben und 5 Minuten dünsten.

Die Crème fraîche unterrühren und 15 Minuten köcheln lassen. Die Kiwis schälen, zwei Kiwis längs halbieren und die ganzen wie die halben Kiwis in dicke Scheiben schneiden. Die halben Scheiben vorsichtig unter die Gurken mischen und bei geringer Hitze 5 Minuten weiterdünsten.

Den Dill waschen, von den Stengeln zupfen und in das Gemüse streuen. Während das Gemüse köchelt, den Lachs beidseitig mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern.

Einen Teller mit der restlichen Butter einstreichen und den Fisch nebeneinander darauflegen.

Einen breiten Topf zu einem Drittel mit Wasser füllen, eine Tasse umgestülpt hineinsetzen, den Teller mit dem Fisch daraufstellen und den Topf zudecken. Das Wasser aufkochen lassen und den Fisch 6-8 Minuten garen.

Mit dem Gemüse auf vier Tellern anrichten und mit Kiwischeiben garnieren. Garzeit: ca. 30 Minuten

Kiwi-Gurken-Gemüse mit Lachs

Lachs-Thunfisch-Ragout

Für 1 Portion
10 g frische Ingwerwurzel
1 EL Essig, 2 TL Zucker
40 g Reis
60 g frisches Lachsfilet
60 g frischer Thunfisch
2 EL Kikkoman Soja-Sauce
200 g Chinakohl
schwarzer Pfeffer aus der Mühle, Salz

Den Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden. Essig und Zucker in einem kleinen Topf aufkochen, den Ingwer gut zugedeckt darin 10 Minuten dünsten. Im Sud abkühlen lassen.

Den Reis in kochendem Wasser bißfest garen. Inzwischen die Lachs- und Thunfischfilet in mundgerechte Würfel schneiden und mit etwas Soja-Sauce beträufeln.

Den Chinakohl putzen, waschen und in 2 cm breite Streifen schneiden. Mit etwas Salz und Pfeffer und der restlichen Soja-Sauce mischen, in einen Dämpfeinsatz geben. Die Fischstücke darauf legen und über Wasserdampf im geschlossenen Topf 10 Minuten dämpfen. Kohl, Fisch, Ingwer und Reis zusammen anrichten. Zubereitungszeit: 30 Minuten
(Abbildung oben)

Lachs-Thunfisch-Ragout

Makrelen in Pfefferrahm

8 Makrelenfilets (je etwa 100 g)
Zitronensaft, Salz
1 TL zerstoßene Pfefferkörner (rosa)
6-8 EL Speiseöl
1 kleine Zwiebel, 50 g Butter
1/10 l trockener Roséwein
1/10 l Schlagsahne

Die Makrelenfilets unter kaltem Wasser abspülen, trockentupfen und die Haut mehrmals schräg einritzen. Die Filets mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und rosa Pfeffer würzen.

Das Öl erhitzen und die Makrelen von beiden Seiten in etwa 5 Minuten knusprig braten. Die Makrelen herausnehmen und warm stellen. Das Öl abgießen.

Die Zwiebel würfeln. Die Butter zerlassen und die Zwiebel darin andünsten. Mit Wein und Sahne ablöschen, einkochen und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Lachsforelle in der Teigkruste

4 Lachsforellenfilets (je 180-200 g)
Zitronensaft, Salz, Pfeffer
8 Scheiben tiefgekühlter Blätterteig (je 60 g)
2 Eigelbe
Butter für das Backblech
Weizenmehl

Die Forellenfilets unter kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Filets auf ein mit Butter bestrichenes Backblech legen und in dem auf 175 Grad (Gas Stufe 2) vorgeheizten Backofen etwa 10 Minuten garen.

Den Blätterteig etwa 10 Minuten auftauen lassen, auf bemehlter Arbeitsfläche etwas ausrollen. Die Teigplatten in Form eines Fisches ausschneiden.

Jeweils ein Filet auf eine Teigplatte legen und mit einer Teigplatte bedecken. Eigelbe verschlagen, die Teigränder damit bestreichen und gut zusammendrücken.

Die Teigoberflächen ebenfalls gut mit Eigelb bestreichen. Die "Fische" auf ein kalt abgespültes Backblech legen und in dem auf 175 Grad vorgeheizten Backofen in etwa 15 Minuten goldbraun und knusprig backen.

Forellenröllchen mit Gemüse

8 Forellenfilets
Zitronensaft, Salz, Pfeffer
2 kleine Tomaten, 100 g Gurke
1 Schalotte, 1 Thymianzweig
1/2 Bund Schnittlauch
1/8 l trockener Weißwein
1/8 l trockener Vermouth
1/8 l Schlagsahne
50 g kalte Butter
Butter zum Ausfetten

Die Forellenfilets unter kaltem Wasser abspülen, trockentupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen, zusammenrollen und mit einem Zahnstocher feststecken.

Die Tomaten häuten, entkernen und achteln. Die geschälte Gurke halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden. Die Schalotten abziehen und fein würfeln. Thymian abspülen, die Blättchen hacken. Schnittlauch waschen und fein schneiden.

Eine Kasserolle ausfetten, Schalotten, Fischröllchen und Kräuter hineingeben. Weißwein, Vermouth und evtl. 2-3 EL Wasser hinzugießen. Den Fisch etwa 8 Minuten dünsten, herausnehmen, warm stellen.

Sahne, Tomaten und Gurken in den Fond geben und zu einer cremigen Sauce einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer abschmecken und die Butter in Flöckchen unterschlagen.

Die Fischröllchen mit der Gemüse-Sahnesauce anrichten.

Fischfilet »Sharon«

4 Fischfilets (z.B. Rotbarsch, je 150 g)
Salz, Pfeffer
2 Sharonfrüchte (je 150 g)
20 g Butter, 1 kleine Zwiebel (30 g)
1 kleine süß-saure Gewürzgurke (ca. 40 g)
1/2 l Fleischbrühe
200 g saure Sahne

Fischfilets wie gewohnt grillen, salzen, pfeffern und auf einer Platte warmhalten. Sharonfrüchte vom Stengelansatz befreien und quer in Scheiben schneiden.

Butter in der Pfanne erhitzen, geschälte, feingewürfelte Zwiebel darin andünsten, feingewürfelte Gewürzgurke hinzufügen und nach und nach mit Fleischbrühe aufgießen, dabei die Flüssigkeit immer wieder etwas einkochen lassen.

Die Sharon-Scheiben hinzufügen, aufkochen und wenige Minuten garen lassen. Zum Schluß mit der sauren Sahne binden, zum gegrillten Fischfilet reichen.
(Abbildung rechts)

Karpfen auf polnische Art

1 Karpfen (etwa 1,2 kg)
1 Gemüsezwiebel
100 g Pfefferkuchen
1/4 l Rotwein, 1/2 l Bier
2 EL gehackte Petersilie
1 Lorbeerblatt, 2 Nelken
Thymian, Salz, Pfeffer
2 EL Zucker, Essig
2 El Sultaninen
2 EL gehackte Mandeln

Den Karpfen unter kaltem Wasser abspülen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel abziehen, in Ringe schneiden und zusammen mit den Pfefferkuchen, der Petersilie und den Gewürzen in Rotwein und Bier aufkochen. Den Fisch darin 20-30 Minuten garen und herausnehmen.

Den Sud durch ein Sieb streichen. Zucker in 1 EL Wasser karamelisieren lassen und in die Sauce geben, mit Essig abschmecken und die Sultaninen unterziehen.

Haisteak in Kapernbutter

4 Haisteaks (je etwa 200 g)
16 Sardellenfilets
Salz, Pfeffer, Worcestersauce
Saft von 1 Zitrone
2 EL Weizenmehl
1/8 l Öl
150 g Butter, 2 EL Kapern

Die Haisteaks unter kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, mit den Sardellenfilets spicken, mit Salz, Pfeffer, Worcestersauce und Zitronensaft würzen und mit Mehl bestäuben.

Das Öl erhitzen und die Steaks darin etwa 15 Minuten braten. Herausnehmen, warm stellen und das Öl abgießen.

Butter zerlassen, Kapern unterrühren und über die Steaks geben.

Aalspieße

800 g Aal
2 EL Öl, 3 EL Weinessig
Salz, Pfeffer, Aromat
Salbei (gerebelt)
8 feste Tomaten
8 Scheiben Frühstücksspeck
Salz, Pfeffer,
Knorr Aromat

Den enthäuteten Aal in 6 cm lange Stücke schneiden. Öl, Weinessig, Salz, Pfeffer, Aromat und Salbei verrühren und die Aalstücke darin 1 Stunde marinieren.

Tomaten und Frühstückspeck halbieren und abwechselnd mit dem Aal auf Spieße stecken. Die Spieße etwa 12-15 Minuten bei starker Hitze unter dem Grill garen. Ab und zu mit der Marinade einpinseln. Die Spieße mit Salz, Pfeffer, Aromat bestreuen.

Fischfilet »Sharon«

Stein- oder Heilbuttschnitten

frischer Stein- oder Heilbutt (à 200 g)
Zitronensaft
1-2 EL Öl
Salz

Den Fisch waschen, mit Essig oder Zitronensaft beträufeln und 15 Minuten stehenlassen. Danach mit einem Tuch abtrocknen und mit Öl bestreichen.

Den Fisch auf den Grillrost legen, unter dem vorgeheizten Grill auf beiden Seiten etwa 4-5 Minuten grillen und salzen.

Gegrillte Dorade mit Fenchel

2 große küchenfertige Doraden
Zitronensaft
Salz, Pfeffer
2 Fenchelknollen
4 EL Speiseöl
etwa 150 ml Pernod

Die Doraden unter kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, innen und außen mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Fenchel putzen, gründlich waschen und in längliche Stücke schneiden. Die Doraden mit dem Fenchel füllen, auf ein Backblech legen und mit Speiseöl bestreichen.

Das Blech unter den Grill schieben und die Fische 25-30 Minuten grillen. Die Doraden auf einer Platte anrichten, mit heißem Pernod übergießen und flambieren.

Petersilienkartoffeln dazureichen oder Kartoffelgratin und Blattsalat.

Schollenfilets auf Champignons

600 g Schollenfilet
Zitronensaft, Salz
100 g frische Champignons
2 Zwiebeln, 60 g Butter
Salz, Pfeffer
Petersilie

Die Filets waschen, mit Zitronensaft beträufeln, 15 Minuten stehenlassen und salzen.

Die geputzten, feinblättrig geschnittenen Champignons mit den in Würfel geschnittenen Zwiebeln in der Hälfte des Fettes andünsten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Pilze in eine gefettete Auflaufform geben, gehackte Petersilie darüberstreuen und die Filets auf die Champignons legen. Das restliche Fett in Flöckchen darauf verteilen und die Form mit Alufolie abdecken.

Das Gericht im vorgeheizten Backofen garen. Vor dem Anrichten mit gehackter Petersilie bestreuen. Garzeit: 15-20 Minuten

Pochierte Makrelenfilets mit Krebs-Sauce

600-800 g Makrelenfilets
Zitronensaft, Salz, Pfeffer
50 g Butter, 1/8 l Weißwein
1 Bd. geputztes und gewaschenes Suppengrün (Sellerie, Porree, Möhren, Suppenkraut, Petersilienwurzel)
1 gr. geschälte Zwiebel
Fischabfälle, 1/2 l Wasser
1 Dose Krebsfleisch (150 g)
1 Dose geschn. Champignons (250-280 g)
1 EL Speisestärke
1/8 l Sahne, 3 Eigelb
1 Spur gemahlener Zimt
Salz, Pfeffer
1 Becher Crème fraîche

Die Makrelen vom Fischhändler filetieren lassen und alle Abfälle, einschließlich der Gräten, mitnehmen. Die Filets putzen, mit

Zitronensaft beträufeln und ein wenig pfeffern. Eine Auflaufform kräftig buttern, Filets hineingeben, den Wein angießen, die Auflaufform mit Folie abdecken.

In den auf etwa 200 Grad vorgeheizten Backofen schieben und in etwa 30 Minuten pochieren. Inzwischen das Suppengrün, die Zwiebel und die Fischabfälle zerkleinern und in einem Topf mit 1/2 l Wasser 25 Minuten kochen lassen.

Durch ein Küchentuch in einen zweiten Topf seihen und den Saft aus der Auflaufform dazugießen, dann die Crème fraîche darunterrühren und einmal aufkochen.

Champignons und zerpflücktes Krebsfleisch dazugeben, Stärke mit der Sahne verrühren und die Brühe binden. Etwas davon nehmen, die 3 Eigelbe damit verrühren und die Sauce legieren. Nachwürzen mit Salz, Pfeffer und Zimt.

Mandelforellen

4 frische Forellen (à 200 g)
3 EL Mehl, 1 Ei
100 g Mandelblättchen
4 EL Öl zum Braten
Für die Marinade:
1 EL Öl, 2 EL Zitronensaft
Aromat, 1 EL frischer Dill
1/2 TL Thymian, 1/2 TL Rosmarin
2 TL Worcestersauce
2 EL Petersilie, 1 Prise Zucker

Die Forellen abspülen und innen und außen gut trocknen. Die Zutaten für die Marinade miteinander verrühren und die Forellen damit bestreichen. 1/2 - 1 Stunde marinieren.

Die Forellen etwas abtropfen, dann in Mehl, aufgeschlagenem Ei und in den Mandeln wenden.

Mandelforellen bei schwacher Hitze beidseitig 6-8 Minuten in heißem Öl braten.

Kabeljau in Biersauce

1500 bis 2000 g Kabeljau
60 g Butter, 1/2 l dunkles Bier
1/4 l Wasser
2 Zwiebeln, geschält
6 Pfefferkörner, 3 Pimentkörner
einige Körner Koriander
1 Gewürznelke, 1 Prise Salz
Mehl, Zucker
Zitronensaft

Den Fisch abspülen und in Portionsstükke teilen. Butter erhitzen, Bier und Wasser, die Zwiebeln und die Gewürze zufügen. Alles schnell zum Kochen bringen, die Portionsstücke salzen, hineinlegen und etwa 25 Minuten garziehen lassen. Die Fischstücke herausnehmen und warm stellen.

Mehl mit etwas kaltem Wasser anrühren und in die Flüssigkeit einrühren, aufkochen lassen und dann durch ein Sieb in eine gewärmte Schüssel gießen. Mit Zucker und Zitronensaft pikant abschmecken.

Thunfisch im Gemüsebett

4 Thunfischschnitten (à 200 g)
Zitronensaft, Salz
6 kleine Paprikaschoten (750 g)
1 kg Tomaten, 3 EL Öl
Salz, Pfeffer, Aromat
Thymian, Oregano
1/8 l Weißwein

Den Thunfisch säubern und mit Zitronensaft beträufeln, salzen und in eine gefettete, längliche, feuerfeste Form geben.

Die Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen und in Würfel schneiden. Die Tomaten brühen, abziehen und in Achtel schneiden. Paprikawürfel in heißem Öl andünsten, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Fisch geben.Tomatenachtel darüber verteilen. Mit Aromat, Thymian und Oregano würzen . Weißwein darübergießen und das Gericht im vorgeheizten Backofen garen. Garzeit: etwa 50 Minuten

Grüne Heringe

4 frische Heringe (1 kg)
Zitronensaft
Salz, Pfeffer, Aromat
40 g Mehl
2-3 EL Öl

Heringe unter fließendem Wasser abspülen und mit Zitronensaft säuern. Mit Salz, Pfeffer und Aromat innen und außen würzen und in Mehl wenden.

Die Heringe in heißem Öl von jeder Seite 3-5 Minuten goldbraun braten.

Fischgulasch

1000 g Rotbarschfilet
50 g geräucherter, durchwachsener Speck
3 gr. Zwiebeln, geschält
1 kl. Dose Tomatenmark
Paprika, edelsüß, 3 EL Mehl
3/4 l Brühe (Würfel)
2 EL Essig, Kümmel
1 Knoblauchzehe
Majoran, 1 Lorbeerblatt
1 kl. Dose Pfifferlinge
Petersilie

Das Fischfilet abspülen und trockentupfen. Den Speck würfeln und auslassen. Die in Scheiben geschnittenen Zwiebeln und das Tomatenmark dazugeben, scharf anbraten. Das Mehl dazurühren und anschwitzen. Paprika überstreuen und sofort mit der Brühe ablöschen.

Essig, Kümmel, eine durchgepreßte Knoblauchzehe, etwas Majoran, ein Lorbeerblatt und die Pfifferlinge zufügen. Alles noch einmal aufkochen.

Die Fischfilets in dicke Würfel schneiden und in der Sauce in etwa 15 Minuten garziehen lassen. Mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Fischroulade

8 Scheiben Steinbeisserfilet (je etwa 100 g)
Zitronensaft, Salz, Pfeffer
1 rote und 1 grüne Paprikaschote
100 g Porree, 4 Schalotten
1 Bund Dill
50 g Butter
1/10 l Weißwein (Riesling)
1/10 l trockener Wermut
1 Lorbeerblatt

Die Fischfilets unter kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Paprikaschoten halbieren, entstielen, entkernen, die weißen Scheidewände und die Kerne entfernen.Die Schoten waschen.

Porree putzen und gründlich waschen. Schalotten schälen. Das Gemüse in feine Würfel schneiden.

Den Dill abspülen, trockentupfen und fein schneiden. Gemüsewürfel und Dill vermischen und auf die Filets verteilen. Filets zusammenrollen, mit Holzspießchen feststecken und in einen Topf setzen. Butter, Weißwein, Wermut und Lorbeerblatt hinzufügen und die Rouladen bei schwacher Hitze 15-20 Minuten garen.

Gebratene Schollen mit Gurkengemüse

4 Schollen
Saft von 1 Zitrone, 1 TL Salz
100 g Butter
1 frische Salatgurke (ca. 500 g)
200 g gekochten Schinken
1/4 TL weißen Pfeffer
1 Bund Dill

Die Schollen unter fließendem Wasser waschen und trockentupfen. Mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz bestreuen. Butter in der Pfanne schmelzen lassen.

Die Gurke mit warmem Wasser abwaschen und mit der Schale in Würfelchen

schneiden. Ebenso den gekochten Schinken würfeln. Den Dill von den Stengeln streifen und grob hacken.

Die Schollen in die heiße Butter geben und von jeder Seite 3-4 Minuten braten. Dann herausnehmen und auf einer heißen Platte warmstellen.

Im verbliebenen Fett die Gurken- und Schinkenwürfel hineingeben, mit Pfeffer bestreuen und bei großer Hitze kurz durchbraten. Zum Schluß den Dill zugeben und das Gemüse auf die Schollen verteilen.

Forellen Müllerin

4 frische Forellen (à 200 g)
Zitronensaft, Salz
4 EL Mehl, 80 g Butter
2 Bund Petersilie
1 kleine Zitrone

Frische Forellen ausnehmen und unter fließendem Wasser waschen. Mit Zitronensaft beträufeln und 15 Minuten stehenlassen.

Danach von innen nach außen salzen und die Forellen in Mehl wenden. Die Hälfte der Butter erhitzen und die Fische auf beiden Seiten etwa 8 Minuten darin goldbraun braten, auf eine vorgewärmte Platte legen und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Die restliche Butter in das Bratfett geben, erhitzen und den Zitronensaft hinzufügen. Die Fische mit der Zitronenbutter übergießen.

Gebratene Scholle mit Gurkengemüse

Aalspießchen in Salbei

800 g küchenfertiger Aal
etwa 20 Salbeiblätter
Zitronensaft, Salz, Pfeffer
160 g Butter

Den Aal unter kaltem Wasser abspülen, trockentupfen und in etwa 20 Stücke schneiden.

Die Salbeiblättchen abspülen, trockentupfen und abwechselnd mit den Aalstückchen auf vier Grillspieße stecken, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Butter in einer Pfanne zerlassen und die Aalspieße darin in 15-20 Minuten gar braten.

Rotbarsch-Schaschlik

600 g Rotbarschfilet
Kräuteressig, Salz
75 g Schinkenspeck
1-2 Gewürzgurken, 2 EL Perlzwiebeln
Für die Marinade:
3 EL Öl, 2-3 EL Kräuteressig
Salz, Zucker, Pfeffer
Paprika, Aromat
1 EL Tomatenketchup
1-2 EL frische gehackte Kräuter:
Petersilie und Schnittlauch

Die Fischfilet säubern, säuern, salzen und in große Würfel schneiden. Schinkenspeck und Gewürzgurken in Scheiben schneiden.

Abwechselnd Fischwürfel, Schinken- und Gurkenscheiben und Perlzwiebeln auf Holzspieße stecken, diese auf eine tiefe Platte legen. Für die Marinade alle Zutaten verrüh-

Schwarzer Heilbutt, gegrillt

ren und pikant abschmecken und damit die Spieße begießen und gut durchziehen lassen.

Danach die Spieße auf einen Grillrost legen, unter einen vorgeheizten Grill schieben und von jeder Seite etwa 4-5 Minuten grillen. Ab und zu mit dem Marinadenrest bestreichen.

Schwarzer Heilbutt gegrillt

4 Heilbuttschnitten à 200 g
Zitronensaft, Salz
2 EL Öl
Für die Sauce:
1 EL Kapern
3 Sardellenfilets
1 Frühlingszwiebel, 1 Knoblauchzehe
1/2 TL Zitronensaft, 1 cl Cognac
gemahl. weißer Pfeffer
1 Msp. getrockn. Thymian
8 EL Olivenöl (80 g)

Die ersten 4 Zutaten für die Sauce fein hacken und mit den restlichen Zutaten verrühren. Zugedeckt stehenlassen.

Den Fisch unter kaltem Wasser säubern und trockentupfen. Mit etwas Zitronensaft beträufeln und salzen.

Von beiden Seiten mit Öl einpinseln und grillen. Die Sauce über den gegrillten Fisch gießen.

Dieses Gericht gelingt nur auf einer Grillplatte (Lavastein), auf gar keinen Fall auf einem Rost.
(Abbildung links)

Tip: Bierteig wird besonders gut, wenn Sie das Eiweiß vom Eigelb trennen. Lassen Sie den Teig etwa eine Stunde ruhen und schlagen Sie dann das Eiweiß zu einem steifen Eischnee. Diesen Schnee heben Sie vorsichtig unter den Bierteig.

Schollenfilets mit Shrimps

16 Schollenfilets (je etwa 60 g)
Salz, Pfeffer
3 EL Weizenmehl
1/8 l Speiseöl
4 Scheiben Toastbrot
1 Bund Petersilie, 150 g Butter
200 g Shrimps

Die Filets unter kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Mehl bestäuben. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Filets darin 10-15 Minuten braten und warm stellen.

Toastbrot in Würfel schneiden. Die Petersilie abspülen, trockentupfen, fein hakken. Butter in einer zweiten Pfanne zerlassen, Toastwürfel darin bräunen. Petersilie und Shrimps unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die Filets geben.

Fischfilet in Bierteig

600 g Fischfilet (Kabeljau, Rotbarsch, Seelachs)
Zitronensaft, Salz
Für den Ausbackteig:
125 g Mehl, 1-2 EL Öl
2-3 Eier, Salz, Pfeffer
6-8 EL Bier
Öl zum Ausbacken

Fischfilet mit Zitronensaft und mit Salz bestreuen.

Für den Ausbackteig Mehl, Öl, Eier, Salz, Pfeffer und Bier verrühren.

Fischfilet in den Ausbackteig tauchen und schwimmend in heißem Öl goldgelb backen und gut abtropfen lassen.

Fischklößchen auf Blattspinat

Für die Fischmasse:

100 g Rotbarschfilet

100 g Hechtfilet

2 Eier, 100 ml Schlagsahne

Salz, Pfeffer

gerieb. Muskatnuß

Für den Brandteig:

1/10 l Milch, 30 g Butter

75 g Weizenmehl, 2 Eier

Für den Spinat:

600 g Blattspinat

1 Knoblauchzehe

Die Filets unter kaltem Wasser abspülen, trockentupfen und durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen.

Die Masse mit den Eiern und der Sahne vermengen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für den Brandteig Milch, Butter und 1 Prise Salz aufkochen. Das Mehl auf einmal hineingeben und rühren bis sich der Teig als Kloß vom Topfboden löst.

Teig vom Herd nehmen und sofort 1 Ei unterrühren. Teig etwas auskühlen lassen, das restliche Ei unterrühren und gut auskühlen lassen.

Den Teig mit der Fischfarce vermengen, mit einem Eßlöffel Klößchen abstechen und in simmerndem Salzwasser in etwa 25 Minuten garziehen lassen.

Spinat verlesen, waschen und in Salzwasser blanchieren. Knoblauch abziehen, durch die Presse drücken. Butter zerlassen, Knoblauch kurz dünsten. Spinat dazugeben und etwa 5 Minuten dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Scholle Hamburger Art

4 Schollen (à 250 g)

Zitronensaft, Salz, Mehl

6-7 EL Öl, 2 Zwiebeln

125 g frische Champignons

Salz, weißer Pfeffer

100 g Krabbenfleisch, Petersilie

Die ausgenommenen, gesäuberten Schollen abspülen, abtrocknen, säuern, salzen und in Mehl wenden.

Öl in einer Pfanne heiß werden lassen und die Schollen darin von beiden Seiten etwa 3-4 Minuten braten. Schollen auf eine Platte legen und warm stellen.

Zwiebeln fein würfeln und in dem restlichen Bratfett goldgelb rösten. Champignons in feine Scheiben schneiden, dazugeben, kurz andünsten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zuletzt das Krabbenfleisch hinzufügen und erwärmen. Alles über die gebratenen Schollen geben und mit Petersilie verziert anrichten.

Schellfisch - dänisch

1000 g Schellfisch

(Gewicht ohne Kopf und ausgenommen)

1 1/2 l Salzwasser (1 TL Salz pro 1 l Wasser)

2 EL Estragon-Essig

1000 g kleine Kartoffeln

250 g Butter

1 Bund Petersilie

Den Schellfisch abspülen und in vier Stükke teilen (innen und außen salzen). In den kochenden Salzwassersud mit Estragon-Essig legen und bei geringer Hitzezufuhr garziehen lassen.

Gleichzeitig kleine Kartoffeln waschen, kochen und abpellen – Fisch und Kartoffeln sollten zur gleichen Zeit fertig sein –. Inzwischen die Butter erhitzen und etwas salzen. – Fischstücke und Pellkartoffeln mit feingehackter Petersilie überstreuen und alles zusammen servieren.

Heilbutt Petersburg

4 Koteletts vom Schwarzen Heilbutt (je 200 g)
Saft 1 Zitrone
250 g Zwiebeln, 2 Möhren
1 Petersilienwurzel
500 g Tomaten
1 Lorbeerblatt, 1 l Wasser
75 g Butter, Salz
50 g Champignons
30 g Mehl
1/8 l Sahne, 1 EL Kapern
50 g grüne Oliven

Den Fisch waschen, dann trockentupfen. Mit Zitronensaft beträufeln und 10 Minuten ziehen lassen.

Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden. Möhren und Petersilienwurzel putzen und grob hacken. Tomaten überbrühen, häuten und grob hacken. Diese Zutaten mit dem Lorbeerblatt in einen Topf mit 1 l kochendem Wasser geben.

40 g Butter und Salz zugeben. Bei starker Hitze 5 Minuten kochen, dabei ständig rühren. Dann bei kleiner Hitze noch 30 Minuten ziehen lassen. Danach durch ein Sieb rühren.

Die durchgesiebte Flüssigkeit wieder im Topf erhitzen. Fisch salzen, hineinlegen und aufkochen. Dann die Hitze sofort reduzieren. Den Fisch 8 Minuten ziehen lassen und dann herausnehmen. Auf einer Servierplatte mit Alufolie bedeckt in den auf 100 Grad erwärmten Backofen stellen.

Die Sauce wieder erhitzen und auf 1/2 l einkochen. Die Champignons in der restlichen Butter in einem Topf erhitzen, salzen und mit Mehl besteuben. Jetzt die Tomatensauce zu den Champignons gießen.

Den Topf vom Herd nehmen und die Sahne einrühren, dann die abgetropften Kapern und die halbierten, entkernten Oliven zufügen. Die Sauce abschmecken, über den Fisch gießen und sofort servieren.

Seezungenschleifen

600 g frische Seezungenfilets
Zitronensaft, Salz
2 Zwiebeln, 2 EL Öl
1/8 l Wasser
1/8 l Weißwein
1/8 l Crème fraîche
evtl. Mondamin
Salz, Zitronensaft, Aromat
2 Eigelb, 2 Eiweiß
125 g frische Shrimps
feingehackte Petersilie

Seezungenfilets mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz bestreuen.

Zwiebeln in feine Würfel schneiden, in heißem Öl andünsten, Wasser und Weißwein dazugießen und aufkochen. Seezungenfilets zu Schleifen zusammenlegen und in der Flüssigkeit garziehen lassen.

Die Seezungenschleifen herausnehmen und auf eine vorgewärmte Platte setzen. Crème fraîche mit dem Fischsud verrühren, aufkochen, Mondamin unter Rühren einstreuen und etwa 1 Minute kochen lassen.

Die Sauce mit Salz, Zitronensaft und Aromat abschmecken und mit Eigelb legieren. Eiweiß zu steifem Schnee schlagen und darunterziehen.

Die Shrimps in die Sauce geben, Petersilie darüberstreuen und Sauce über die Seezungenschleifen geben. Garzeit: etwa 10 Minuten.

Pasteten und Terrinen

Parfait mit Lachs

Für 4 Portionen

300 g Blattspinat, Salz
2 Schalotten, 3 EL Butter
500 g Shii-Take-Pilze
Pfeffer aus der Mühle
4 Eigelbe
1 Becher Crème fraîche (150 g, 40 % F)
1 Bund Schnittlauch
100 g frischer Lachs
1 Döschen Safran
1/4 l Fischfond (aus dem Glas)
Zitronensaft

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Den Spinat verlesen, waschen und in kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

Die Schalotten schälen, fein hacken und die Hälfte in 2 EL heißer Butter dünsten. Die Shii-Take-Pilze abreiben, grob zerkleinern und beimengen. Dünsten, bis fast alle Flüssigkeit verdampft ist. Salzen und pfeffern.

Die Pilze etwas abgekühlt im Mixer pürieren, die Eigelbe und 3 EL Créme fraîche untermischen und abschmecken. Den Schnittlauch waschen, schneiden und unterheben.

Vier Timbale-Förmchen (1/8 l Inhalt) einfetten, mit den Spinatblättern auskleiden, die Hälfte der Pilzfarce und den kleingewürfelten Lachs darin verteilen. Mit der restlichen Farce und den Spinatblättern bedecken und im Wasserbad im vorgeheizten Backofen 50 Minuten garen.

Inzwischen für die Sauce die zweite Schalotte in der restlichen Butter dünsten, mit dem Safran bestäuben, mit dem Fischfond und der restlichen Crème fraîche ablöschen und 20 Minuten bei geringer Hitzezufuhr kochen bis die Sauce cremig ist. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Die Timbale auf vier vorgewärmte Teller stürzen und mit der Sauce umgießen.

Parfait mit Lachs

Fisch in der Knusperhülle

750 g Fischfilet (Seelachs, Kabeljau, Goldbarsch)
Salz
Zitronensaft
100 g Schmelzkäse
1 Paket Blätterteig aus der TK-Truhe
1 Ei

Fischfilet säubern, säuern, salzen und in gleichmäßig große Portionsstücke schneiden.

Den Blätterteig nach Vorschrift aufgetaut ausrollen. Je eine Scheibe geschnittenen Schmelzkäse zwischen zwei Fischfiletstücke legen. Die so gefüllten Filets ganz in Blätterteig- Taschen einpacken und die Kanten mit Ei zusammenkleben.

Die Blätterteigreste als Muster zur Verzierung auf die zugeklappten Taschen legen und mit Eigelb bestreichen.

Auf ein mit Wasser abgespültes Backblech legen und bei Mittelhitze etwa 40 Minuten backen.

Mit Remouladensauce, Mayonnaise oder zu Kartoffelsalat servieren.

Tip: Backpapier trennt Blätterteig auch ohne Wasser vom Backblech. Außerdem bringt es den Vorteil, daß eventuell austretender Saft nicht auf das Blech ausläuft und einbrennt.

Fischpastete mit Spinatfüllung

Für 6 Portionen
450 g Mehl
125 g Butterschmalz
1 TL Salz, 3 Eier
etwa 10 EL kaltes Wasser
500 g Forellenfilets
250 ml Sahne (30 % F)
120 g Toastbrot
1 Zwiebel
1 unbehandelte Zitrone
2 cl trockener Sherry
Salz, Cayennepfeffer
500 g Spinat
1 Knoblauchzehe
Butterschmalz für die Form
1 EL Milch zum Bestreichen
Frischer Dill und Zitronenscheiben
zum Garnieren

Für den Teig das Mehl mit 100 g zimmerwarmem Butterschmalz, Salz, 1 Ei und Wasser zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig kühlen, während die Farce zubereitet wird.

Die Forellenfilets in Streifen schneiden. 125 ml Sahne erhitzen. Das entrindete Toastbrot mit der heißen Sahne übergießen und ziehen lassen. Das Brot mit den Forellenfilets und der geschälten Zwiebel grob hakken.

Die Zitronenschale abreiben und die Zitrone auspressen. Mit 1 Eigelb, 3 EL Zitronensaft, reichlich abgeriebener Zitronenschale, dem Sherry, Salz und Cayennepfeffer mischen.

2 Eiweiße und den Rest der Sahne getrennt steif schlagen und unter den Fischteig ziehen. Den Spinat verlesen und waschen, sehr gut abtropfen lassen. Mit der gehackten Knoblauchzehe im restlichen Butterschmalz anbraten, mit Zitronensaft und Salz abschmecken und auf einem Sieb erkalten lassen.

Eine Kastenform von 30 cm Länge mit Butterschmalz ausfetten und mit dem Teig

auskleiden. Die Hälfte der Fischfarce einfüllen. Den Spinat zu einer Rolle formen und der Länge nach in die Mitte der Fischfarce legen. Den Rest der Fischfarce darüber glattstreichen. Mit dem Teig verschließen und einer Gabel Öffnungen für den Dampfabzug einstechen.

Das restliche Eigelb mit der Milch verquirlen, Teigdeckel damit bestreichen und mit ausgestochenen Teigresten verzieren.

Die Pastete im vorgeheizten Backofen 20 Minuten bei 200 Grad und weitere 60 Minuten bei 180 Grad backen. Die Pastete nach 10 Minuten Auskühlzeit aus der Form nehmen.

Die erkaltete Pastete in Scheiben schneiden, mit Dillzweiglein und Zitronenschnitzen garniert servieren.

Fischpastete mit Spinat

Fischpastete

Für den Teig:

500 g Mehl

200 g Schweineschmalz, 1 TL Salz

10-20 ml Eiswasser

Für die Füllung:

400 g küchenfertiges Schellfischfilet

Salz, Zitronensaft

1 Bund Schnittlauch

2 Eier, 4 EL Semmelbrösel

weißer Pfeffer

6 frische Jakobsmuscheln

200 g Blattspinat

1 Eigelb

Für den Teig Mehl auf eine Arbeitsfläche geben, in die Mitte eine Vertiefung drücken. Salz und auch etwas Wasser hineingeben. Schmalz in Flocken auf den Rand setzen.

Alles von außen nach innen zu einem Teig verkneten, dabei eventuell noch etwas mehr

Wasser hinzufügen. Teig in Folie gewickelt 30 Minuten kühlstellen.

Fischfilet säubern, salzen und mit Zitronensaft säuern. 10 Minuten ziehen lassen, in Bratfolie geben, die Folie schließen und den Fisch im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 15 Minuten garen.

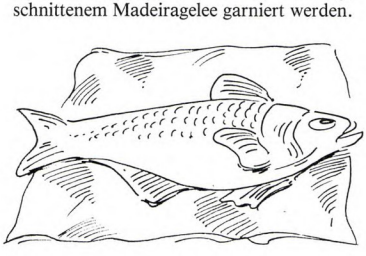
Den Fisch im Mixer pürieren, durch ein Sieb streichen, mit in Röllchen geschnittenem Schnittlauch, Eiern und Semmelbröseln vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Teig etwa 5 mm dick ausrollen. Eine Lage Fischfarce daraufgeben. Mit 3 in Scheiben geschnittenen Jakobsmuscheln und einem Teil des zuvor verlesenen, gewaschenen und abgetropften Spinat belegen. Darauf die restliche Fischfarce geben, die übrigen, in Scheiben geschnittenen Muscheln und den Spinat zufügen.

Die Farce mit Teig abdecken. Zu einem Fisch formen. Aus Teigresten Schuppen ausstechen und eine Schwanzflosse formen. Mit etwas verquirltem Eiweiß bestreichen und auf den Fisch kleben.

Fisch mit dem restlichen Eigelb bestreichen, auf ein mit Back-Papier belegtes Blech legen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 50-60 Minuten backen.

Der Fisch schmeckt warm oder kalt. Nach Belieben kann der Fisch mit in Würfel geschnittenem Madeiragelee garniert werden.



Fisch-Terrine

400 g Lachs

400 g Steinbutt

2 Eiweiß

1 lange Möhre, 1 Zucchini

Salz

200 ml (1/5l) kalte Schlagsahne

Pfeffer, Cayennepfeffer

Curry

2 EL Zitronensaft

Butter für die Form

Den Fisch unter kaltem Wasser abspülen, von Haut und Gräten befreien. Aus beiden Stücken ein langes, schmales Filet schneiden (etwa 150 g). Als Einlage für die Terrine Lachs und Steinbutt getrennt schneiden und kalt stellen. Lachs und Steinbutt getrennt mit je einem Eiweiß im Mixer fein pürieren und kalt stellen.

Möhre putzen, schrappen, waschen. Zucchini waschen. Von Möhre und Zucchini mit dem Kartoffelschäler breite Streifen abschälen, in kochendem Salzwasser blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen.

Eine Terrine (3/4 l Inhalt) mit Butter ausfetten und mit Gemüsestreifen auslegen. Jeweils die Hälfte der Sahne unter die beiden Fischfarcen rühren und mit Pfeffer, Cayennepfeffer und Curry würzen.

Die Steinbuttmasse in die Terrine füllen und mit den gut gekühlten Fischfilets belegen. Die Lachsmasse darauf füllen, glattstreichen und mit den restlichen Gemüsestreifen belegen.

Die Terrine zugedeckt in die mit Wasser gefüllte Fettpfanne stellen und im Backofen bei etwa 150 Grad etwa 1 Stunde pochieren. Bei Zimmertemperatur abkühlen lassen und etwa 12 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Dazu paßt eine Sauce aus Crème fraîche, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft und mit feingeschnittenen Basilikumblättchen gewürzt.

Register

Aal in Dillsauce 34
Aal in Kresserahm 37
Aalspießchen in Salbei 54
Aalspieße 48
Avocado-Räucherfisch-Creme 13
Avocados, gefüllte 12

Babysteinbutt, gefüllter 31
Baguette nach Fischerart 10
Bananen-Fisch-Curry mit Naturreis 37
Bouillabaisse 21
Brassenfilets auf wildem Reis 40

Camembert mit Thunfisch 15
Carpaccio vom Fisch 12

Dorade, gegrillte - mit Fenchel 50
Dorschfilet mit Erdnuß-Kerbelcreme 30
Dorschfilet mit Paprika 33
Dorschsteaks in Petersiliensauce 27

Felchen mit Fenchel in der Folie 32
Fisch, bunt gespickter 43
Fisch, gebeizter 10
Fisch in der Knusperhülle 60
Fisch orientalische Art 40
Fisch, roher 10
Fisch-Obst-Salat 15
Fisch-Terrine 62
Fischbrühe 20
Fischbrühe, einfache 23
Fischerbrötchen 11
Fischfilet Budapest 28
Fischfilet in Bierteig 55
Fischfilet in Currysauce 40
Fischfilet Sharon 48
Fischfrikassee 38
Fischgericht, gratiniertes 38
Fischgericht mit Bananen 28
Fischgulasch 52
Fischklößchen auf Blattspinat 56
Fischpastete 61
Fischpastete mit Spinatfüllung 60
Fischröllchen 44
Fischroulade 52
Fischsuppe, dicke 23
Fischsuppe, norddeutsche 24
Fischsuppe Sylt 22
Fischtopf mit feinen Klößchen 19
Forellen blau 35
Forellen Müllerin 53
Forellenröllchen mit Gemüse 47

Haisteak in Kapernbutter 48
Hecht in Pfeffersauce 43
Heilbutt Petersburg 57
Heilbutt, schwarzer - gegrillt 55
Heringe, grüne 52
Heringe, schwedische 9
Heringssalat 11

Kabeljau, gefüllter 33
Kabeljau in Biersauce 51
Karpfen auf polnische Art 48
Karpfen blau 29
Kartoffeln, friesische 32
Kiwi-Gurken-Gemüse mit Lachs 45
Kräuterforellen 31

Lachs, graved 16

Lachs-Thunfisch-Ragout 46
Lachscremeschnittchen 9
Lachsforelle in der Teigkruste 47
Lachsschnitte vom Grill 35
Lachstoast mit Kiwi 11
Lotte in Safransauce 37

Maischollen in Krabbensauce 36
Makrelen in Pfefferrahm 47
Makrelen mit Fenchel 38
Makrelen Spreewälder Art 42
Makrelenfilets, pochierte - mit Krebs-Sauce 50
Mandelforellen 51
Matjes in Dillrahm 15
Matjesfilet Bornholm 16
Matjesfilets Hausfrauenart 11
Matjesfilets in Currymayonnaise 12
Matjeskartoffeln 31

Paprika-Fisch-Topf 24
Parfait mit Lachs 59

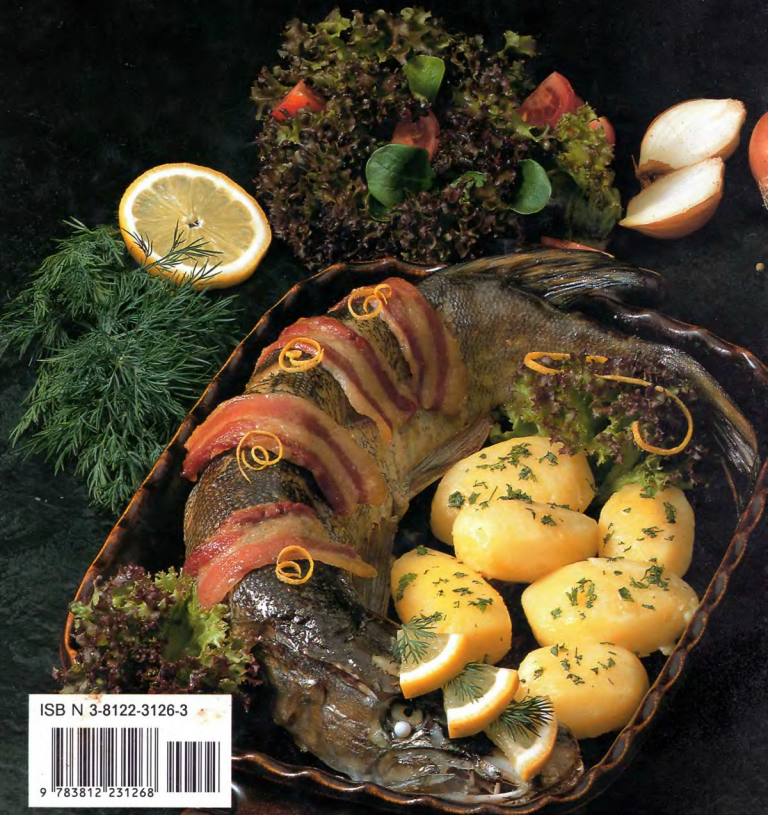
Rotbarsch-Schaschlik 54
Rotbarschfilet, Holsteiner 29

Sardellensauce 23
Sardinen 41
Schellfisch - dänisch 56
Schellfisch, gefüllter 32
Scholle Hamburger Art 56
Schollen, gebratene - mit Gurkengemüse 52
Schollenfilet mit Bananen 43
Schollenfilets auf Champignons 50
Schollenfilets mit Shrimps 55
Seezungenröllchen in Champignon-Rahmsauce 34
Seezungenschleifen 57
Spaghetti-Bombe 44
Staudensellerie mit Räucherlachs 16
Steinbutt, bretonischer 42
Stein- oder Heilbuttschnitten 50

Thunfisch im Gemüsebett 51
Thunfischsalat Sakura 12
Thunfischsauce 20
Tomaten, gefüllte - mit Fischmousse 14
Tomaten-Fisch-Eintopf 20

Bildnachweis:
FMI 2/2, 14, 18/19, 26/27, 39, 53, 54; US-Quality 9/8; Carmel 13, 17, 48; Knorr/Maizena 21; Neuseeland Kiwi 22, 45; Unipart 25, 53; USA Erdnüsse 30; Alpensahne 35; Silit 41; Kikkoman Sojasauce 46; AUPI 58/59; CMA-Butterschmalz 60/61.

Fisch ist nicht nur gesund, sondern auch leicht bekömmlich und schmackhaft. Trotz des großen Angebots an Süß- oder Seewasserfischen, Krusten- und Schalentieren, ist der häusliche Fischgenuß eher die Ausnahme: Die wenigsten trauen sich am eigenen Herd an seine Zubereitung. Dabei geht es ganz einfach, wie dieses Buch beweist. Die internationalen Fischrezepte, die hier vorgestellt werden, sollen Anlaß sein für mehr Fisch in Deutschlands Küchen.



ISB N 3-8122-3126-3

9 783812 231268